

بلسم

دليل الدعم النفسي الاجتماعي

niccod
منظمة التعاون الدولي اليابانية لتنمية المجتمعات (نيكود)

JAPAN PLATFORM
اليابان بلات فورم
المنظمة الدولية اليابانية لتقديم المساعدات الإنسانية

بلسم

دليل الدعم النفسي الاجتماعي

بلسم دليل الدعم النفسي الاجتماعي

فريق الإعداد والتطبيق

سلام عدنان الحدّاد

فاطمة أسامة دار عواد

غدير عبد الكريم أحمد

حسين عليّان هلال الدعجه

علاء حسين العزاوي

مراجعة وتدقيق

د. شيماء محمد عويضة

أ. تسنيم إسماعيل

التدقيق اللغوي

أغيد تيسير الشّواف

التصميم والرسومات الفنية و الاخراج

غدير عبد الكريم أحمد

dou02max@gmail.com

يمكن تحميل النسخة الإلكترونية من الدليل ومرفقاته الإضافية من:
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1qVTo5I2CMyYWUZvugZdECG44t318FwTC
أو من : https://bit.ly/2WqM2fM
لمزيد من المعلومات حول الدليل، يرجى الاتصال بـ:
Balsampss@gmail.com

Electronic version of the manual and appendices can be downloaded from:
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1qVTo5I2CMyYWUZvugZdECG44t318FwTC
Or: https://bit.ly/2WqM2fM
For further information regarding the manual, please contact:
Balsampss@gmail.com

صادر عن

Nippon International Cooperation For Community Development (NICCOD)

منظّمة التّعاون الدّولي لتنمية المجتمعات هي منظمة يابانيّة إنسانيّةٌ غير ربحيّةٍ ظهرت لتعزيزِ الجوانب الاقتصاديّة والنّفسية والاعتمادِ على الذّاتِ في البلدانِ النّامية، تأسست عام 1979، رؤيتها: عالمٌ خالٍ من الفقرِ والصراع من خلال تمكينِ الأشخاصِ، وذلك من خلال:

- تقديم المساعدات والدّعم الطّارئ للناس في الدول والمناطقِ الأكثر حاجةً للمساعدة.
- تنمية المجتمعاتِ والمشاريعِ الصغيرة في مناطق محدودة، لتصبح قابلة للتّطبيق فيما بعد في مناطق أخرى.
- تنميةُ الموارِدِ البشريَّة للمشاركة في المجتمع العالميّ وإعادةِ الإعمارِ في البلدانِ التي بحاجةٍ ماسّةٍ للتطوير.

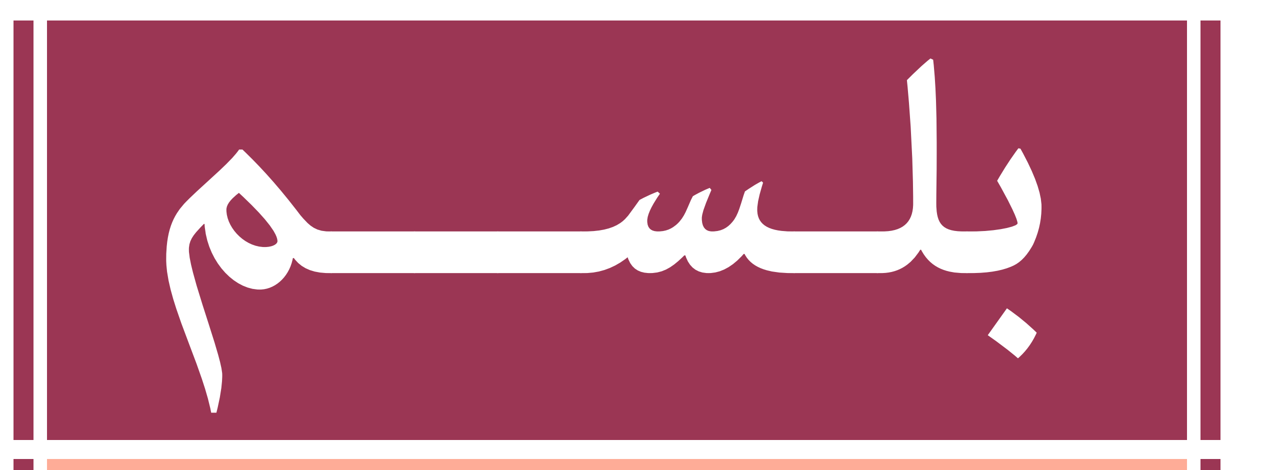
تعمل المنظّمة منذ عام 1991 في الأردن، ومعظم مشاريعها الحالية تدعم اللاجئين السّوريّين والمجتمع المحلّي الأردني في الزّرقاء والمحافظات المجاورة.

منظمة التعاون الدولي اليابانية لتنمية المجتمعات
عنوان مكتب المنظمة في الأردن:
عمان – شميساني، صندوق البريد 927177، عمان، 11190 الأردن
URL: http://www.kyoto-nicco.org/english/
عنوان المكتب الرئيسي في كيوتو:
Nishirokkaku-cho, Nakagyo-ku, Kyoto 6048217 Japan 101

Nippon International Cooperation for Community Development (NICCOD)
Jordan Country Representative Office:
Amman- Shmeisani P.O. Box 927177, Amman, 11190 Jordan
URL: http://www.kyoto-nicco.org/english/
Kyoto Head Office:
101 Nishirokkaku-cho, Nakagyo-ku, Kyoto 6048217 Japan

حقوق الطباعة والنشر

الطبعة الأولى - 2019


بلسم
دليل الدعم النفسي الاجتماعي

المقدمة

الحمد لله رب العالمين الذي بنعمته تتمُّ الصّالحات، والصلاة والسلام على نبيّه محمّد الذي باتباع هديه تتمّ الطّيبات، ولعلّ ما وضعناه بين يديك من طيِّب العمل وصالحه، حيث بذلنا - فريق الدّعم النّفسي الاجتماعي في منظّمة التعاون الدّولي اليابانية لتنمية المجتمعات - وُسعنا في عرضِ خُلاصةِ خبرةِ سنواتٍ من العمل في هذا المجال، في المُدن والمخيّمات مع أبناء المجتمع المحلّي واللاجئين السّوريين في الأردن، راجين أن يكون مرجعاً في مجال الخدمات النّفسية والاجتماعية ينسجم مع ثقافة مجتمعنا ويقدّمُ إطاراً نظريّاً عامّاً، ومقترحاً عمليّاً ثريّاً، وممّا يزيدُ ثقتنا به التّغذية الراجعة وردّات الفعل التي كنّا نحصلُ عليها من قِبَلِ المشاركين وأهاليهم والميسّرين الذين تمّ تدريبهم لتطبيق هذا الدّليل، وما هذا الدّليل إلّا اجتهادٌ نظنّ فيه خيراً ولا نزكّيه عن الخطأ، والقارئُ الواعي هو من يعقل ما يقرأ قبل أن ينتفع به.

بدأت قصّة هذا الدّليل مع بداية تطوير برنامج الدّعم النّفسي الاجتماعي في مخيّم الزعتري في الأردن، الذي مرّ منذ عام 2014 وحتّى 2019 بتطوّرات وتعديلات كثيرة على المنهجيّة النظرية من جهة، والتّطبيق العملي من جهة أخرى، وذلك خلال رحلة تطبيق هذا البرنامج مع عشرين مجموعة منها 285 طفلاً و 48 يافعاً من الذّكور والإناث، فقد كان كُلُّ تحدٍّ واجهناه بمثابةِ منعطفِ نموٍّ للبرنامج، وقد لعب تنوّع ثقافات وخلفيات وخبرات فريق العمل دوراً إيجابيّاً، توَّجَهُ إشرافُ المتخصّصين ومراجعةُ أصحاب العلم والخبرة من خارج الفريق، كما أنّه تمّ الاعتمادُ على القسمِ النّظري في تقديمِ مادّةٍ تدريبيّة لعددٍ من الميسّرين واختيارُ فريقين منهم ليتمّ الإشرافُ على تطبيقهم للبرنامج بالتّعاون مع جمعيّة قدرات لتمكين الشّباب، وقد عبّر الميسّرون بدورهم عن عميقِ الأثر على مستوى حياتهم الشّخصية من ناحية، ومهاراتهم في تقديم هذه الخدمة من ناحيةٍ أخرى.

يعتبر هذا الدليل ثمرةَ مشروع الدّعم النّفسي الاجتماعي، وتُصدره المنظّمة بهدف استدامته، وقد حرصنا على أن يكون قابلاً للتطبيق بأبسط الموارد، ونأمل أن يتمّ تطبيق البرنامج المَعروض في هذا الدّليل ودراسته وتجريبه والعمل على تطويره باستمرار ليكون أوسعَ فائدةً وأعمقَ أثراً.

وقد اخترنا له اسمَ **بَلسم**، الذي يعود في أصله لعصارةٍ صمغيّةٍ تُستخدم في تضميد الجراح وعلاجها، راجين من الله أن يكونُ بلسماً لجراحِ النّفس مُسَكِّناً لآلام الرّوح.

أهداف إعداد الدليل

بالنّسبة للمُطبِّق (المُيسّر)

- مساعدته في تنمية نفسه وتحسين مَنَعتها.
- تمكينه من فهم أهمّ القضايا النفسية التي تعني مقدّم الخدمة.
- تعريفه بمفاتيح تطوير المهارات التي يحتاجها في تقديم الخدمة.

بالنّسبة للمُشارك

- توفير مساحة آمنة للتعبير عن أفكاره ومشاعره.
- تنمية قدراته التعبيريّة.
- مساعدته في تقويم تفكيره ليُصبح أكثر سوية.
- إكسابه بعض المهارات الاجتماعية لبناء وتمكين علاقاته.
- تحسين مَنَعَتِهِ النّفسية.

الفئة المستهدفة

تناسبُ المادّة المقدّمة هنا مختلف الفئات العمرية، فالفئة الأولى التي ستستفيد منها عموماً ومن القسم النّظري على وجه الخصوص هي أنتَ، باعتبارك ستعمل على تطبيق البرنامج لتنتفعَ منه لنفسك أوّلاً، أمّا عن القسم العملي فنحن نعتقد بأنّه مناسبٌ لفئةِ الأطفال من ثمانِي سنوات وحتّى عشر، ولفئة اليافعين من إحدى عشرة سنة حتى ثلاث عشرة، بما في ذلك الذّكور

والإناث، كما أنّ قدراً من المرونة في اختيار الأنشطة وطريقة تطبيقها قد يسمح بالاستفادة منه مع فئات أكبر أو أصغر، ونذكر أنّ عدد أفراد المجموعة الذي نقترحه هو اثنا عشر حتّى خمسة عشر مشاركاً، فإن كانت ذكوراً كان معها فريقٌ من الميسّرين، وإن كانت إناثاً ففريق من الميسّرات.

ومن الجدير بالذّكر هنا نسبيّة الفائدة التي يحصل عليها المشاركون، فهي تختلف من مشاركٍ لآخر ومن مجموعةٍ لأخرى من ناحية المساحة أو الكمّية ومن ناحية العُمق، ويعتمد ذلك على ظروف مختلفة مثل ديناميّة الجماعة وانسجامها، ومهارة الميسّر وظروف المشارك وغير ذلك.

المُطبِّق

وهو الفرد الذي سيعمل على تطبيق البرنامج الذي يعرضه القسم العملي من هذا الدليل على الفئة المستهدفة، والذي ينبغي أن يكون مؤهّلاً بامتلاكه الأساس المعرفي حول الموضوعات التي يتناولها القسم النّظري، وننصح بألّا يكتفي المُطبِّق بهذه المادّة فهي لن تُغني عن تدريبٍ عمليّ يخضع له قبل الانخراط في العمل، وبالتّأكيد إنّ دراسته أحد التّخصصات النفسية أو الاجتماعيّة ستساعده ليكون أكثر كفاءةً في العمل.

وعليه أيضاً أن يتّسم بالصّبر والعفوية والصّدق والتّفهم والتواضع كي يصلح ليكون قُدوةً للمشاركين، فهو سيلعب بشكلٍ أو بآخرَ دوراً تربويّاً مهمّاً، نضيف لذلك أنّ الشّرط الأهم هو تمتّعه بصحّةٍ نفسيّةٍ جيدة فعليه أن يجعل تزكيةَ نفسه أولويّةً أولى، فيُحلّيها بالعلم الذي ينفعه ويُعينه لتطوير مهاراته والعمل المفيد الذي سيُكسبه الخبرة وينمّي قدرته، وأن يستحضر في ذهنه بأنّه مُسخَّرٌ لخدمة المشاركين وإفادتهم، وهم بدورهم مُسخَّرين ليستفيد منهم، ففي الحقيقة ما يُقدّمه المُشاركون لا تُعلّمه المراجع والكُتب.

أمّا على مستوى الفريق، فلا بُدّ أن يكونَ مُنسجماً كفايةً لتأدية الغرض من وجوده، وفي الأمر تفصيلٌ سنورده في فصل مهارات المُطبّق، ولتطبيقٍ ناجحٍ فإنّ وجود أخصائيٍّ نفسيٍّ كعضوٍ في الفريق أو مُشرفٍ على تطبيقه على الأقل أمرٌ مهمٌّ لما تتطلّبه بعض الأنشطة من معرفة ومهارة خاصّةً في بعض الأجزاء كما سيتقدّم في أداة التفكير.

محتوى الدليل

ينقسم الدّليل بعد المقدّمات الأساسيّة التي تناولناها إلى قسمين:

الأوّل هو **القسمُ النّظريُّ**، المُقسّم لفصولٍ ثمانية، في كلِّ فصلٍ مجموعةٌ من المواضيع التي تناقش أهمّ القضايا والمعارف التي يحتاجها المُطبِّق أو تعرض تأصيلاً وتأسيساً نظريّاً للبرنامج، واعتمدنا في نهايةِ معظمِ المواضيع تلخيصاً مُشجّراً لعناوينها الرئيسيّة تسهيلاً للفهمِ والمراجعة.

وتنتشر بين هذه المواضيع أشكالٌ مُختلفةٌ من الصناديق، فمنها ما يُقدّم إثراءً للمعلومات، ومنها ما يدعمُ الأفكار بأمثلة ونماذجَ من واقعِ تجربتنا، وأخرى تضيفُ أمثالاً شعبيّةً تُقرّب المعنى من الفهم وتُبسّطه، وأخيراً صناديقُ التّمارين التي تقترح على القارئِ تمريناً يُمكّنه من ترسيخ المعلومةِ واكتساب المهارة.

الثّاني هو **القسم العمليّ**، الذي يبدأ بمقدّماتٍ أساسيّةٍ توضّح خطّة البرنامج وطريقةَ استخدام أدواتهِ وبعض الإجراءات التّحضيريّة العامّة، ثمّ تتفرّع عنه ثلاثةُ أجزاءٍ هي أدواتُ البرنامج التعبير والتفكير والتنشيط.

ينتهي الدليل بعرض مُلحقاتِ القسمِ النّظري ومرفقات القسم العمليّ ثمّ المراجع، وننوّه إلى أنّ الأسماء المذكورة في القصص والأمثلة المضروبة وهميّة، كما أجرينا بعض التعديلات عليها لغرض حفظِ خصوصيّةِ أصحابها.

إلى جانبِ هذا الدليل المطبوعِ يوجدُ قرصٌ مدمجٌ يحتوي على نفسِ المادّةِ مُضافاً لها المزيد من المرفقات والملحقات التي ستيسّر الاستخدام، والتي يمكن الوصول لها أيضاً عبر الرّابط:

https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1qVTo5I2CMyYWUZvugZdECG44t318FwTC

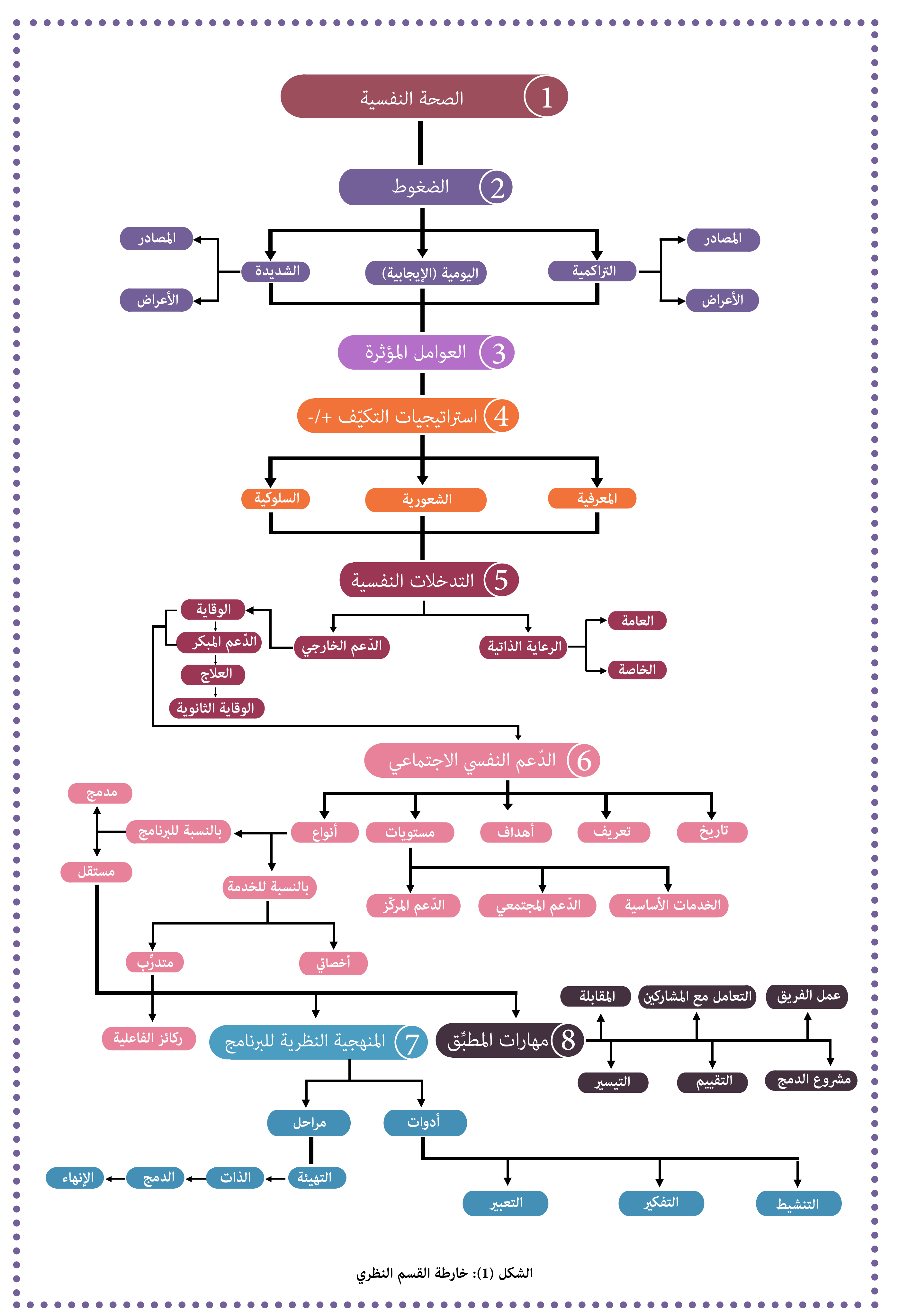


تمهيد

تُشكّل المعلومات النّظرية أساساً معرفيّاً مهمّاً لكلّ من يرغب بالاستفادة من البرنامج، وليُعلم أنّ تجاوزه سيشكّل فجوةً تعيق تطبيقه للقسم العمليّ بشكل صحيح، فقد سعينا هنا لتناول أهم المواضيع التي ينبغي على المطبِّق معرفتها للبدء انطلاقاً منها.

ما يميّز الطّرح هنا تكامله حيث فصّلنا في بعض الأمور التي أحياناً ما يتم تجاوزها من قبل العاملين في هذا القطّاع، وتجنّب الطّرح التقليدي الذي قد يحتوي الغثّ والسمين، بالاقتصار على ما سيكون مفيداً للقارئ ليكوّن تصوّراً عامّاً عن دوره ومكانه ومدى مناسبته لتطبيق البرنامج أو مناسبة البرنامج لهدفه، كما حرصنا في صياغة المادّة على أن تكون مفيدةً ومثريةً للعاملين وإن لم يكن لهم حاجة بالجانب العملي المُتناول في القسم التالي، وأخيراً فإنّ المنهج المُتّبع لدينا يأخذ بعين الاعتبار ثقافة المجتمع العربي المسلم، والأدلّة والدراسات التي يسند بعضها بعضاً والنماذج المتّبعة في هذا القطاع عادة، ما يجعله أكثر واقعيّةً وأيسر فهماً، إثراءً لمكتبتنا فالدليل يعالج مشكلة عدم توفّر موادّ كافية في هذا المجال تناسب ثقافة مجتمعنا وبيئته.

ونذكر هنا إجمالاً ما سنتناوله تفصيلاً بعد خارطة القسم النظري (الشكل رقم 1)، حيث بدأنا بالمفهوم الأعمّ الذي يعتبر موضوعاً أصيلاً ومحرّكاً أساسيّاً ينبغي فهمه وهو الصّحة النّفسية، ثم ننتقل لما قد يعترض نموها واستقرارها، من الضغوط بأشكالها ومصادرها وآثارها وآلية تأثيرها، وصولاً إلى عوامل المَنَعةِ النّفسية التي تحدّد حجم ضررها، وتفصيلاً في استراتيجيات التّكيف المعرفية والشعورية والسلوكية، انتقالاً إلى طرق التّدخلات النّفسية من رعاية ذاتية أو تدخل خارجي، موضّحين مكان وحدود ودور الدعم النفسي الاجتماعي في هذه التدخلات، وما يتفرّع عن ذلك من مفاهيم توضّح تاريخه وأشكاله وفاعليته، وأهدافه، ووسائله، والخرافات المنتشرة حوله، انتهاءً بتقديم نموذجٍ تطبيقيٍّ عمليٍّ متمثّلٍ ببرنامجنا المقترح، مفصّلين في شرح المنهجيات التي تم استناداً لها تصميم الأنشطة والتمارين، مروراً على أهم المهارات التي يجب أن تتوفّر لدى مطبِّق هذا البرنامج والذي سيتم تقديم تفصيله العملي في القسم التالي.



الشكل (1): خارطة القسم النظري



قيل: «رَحِمَ الله امرءًا عرف قدر نفسه»

تختلف وجهات النظر حول الصحة النفسية باختلاف تصوّرات واعتقادات الدّارسين لها، وسوف نعرض هنا وجهتيّ نظر حولها ثم نعلّق عليهما، حيث تعرّفها منظّمة الصحة العالمية بأنها:

حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيّف مع حالات التوتّر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي. تعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتّمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيويّاً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

ومن جانب آخر فإن للصحة النفسية من منظور إسلامي مؤشرات يمكن حصرها في أربعة جوانب كما يُقدّمها محمد عثمان نجاتي بتصرّف (الشكل رقم 2):

علاقة الفرد بنفسه	علاقة الفرد بربه
علاقة الفرد بالناس	علاقة الفرد بالكون

الشكل (2): مؤشرات الصحة النفسية من منظور إسلامي

1

علاقة الفرد بربه

الإيمان بالله تعالى، وحده لا شريك له، وبكتبه ورسله وملائكته، وبالآخرة والحساب، وبالقضاء والقدر، والتقرب إلى الله تعالى بالعبادات والطاعات، والإخلاص في التقوى، واتباع كل ما أمر به، ووصّانا به رسوله عليه الصلاة والسلام، والابتعاد عن السيئات والمعاصي، وكل ما نهى عنه الله تعالى ورسوله.

2

علاقة الفرد بنفسه

يعرف نفسه، وإمكاناته وقدراته وقدر نفسه، وتكون طموحاته في الحياة وسعيه لتحقيق كماله الإنساني على قَدرِها، ويعرف حاجاته ودوافعه ورغباته، ويقوم بإشباعها بالطرق الحلال بتوسط واعتدال، ويستطيع أن يتحكم فيما لا يستطيع إشباعه منها حتى تتاح له في المستقبل الظروف المناسبة لإشباعها بالطرق الحلال، وهو قادر على التحكم فيما يتعارض منها مع القيم الدينية والإنسانية، والخلق الحسن، والمعايير الاجتماعية.

وهو يشعر بالحرية والمسؤولية ويعتمد على نفسه في تولي أموره المعيشية، وهو واثق بنفسه، مؤكِّدٌ لذاته، مستقلّ برأيه، وله قدرة كبيرة على الصبر وتحمل ضغوط الحياة ومشاقِّها، والكفاح من أجل التعامل معها، وهو يعتني بصحته الجسمية، وقوته البدنية.

4

علاقة الفرد بالكون

إنه يعرف حقيقة منزلته في الكون، وأن الله تعالى كرّمه على سائر مخلوقاته فجعله خليفة في الأرض، عليه مسؤولية عبادته وتطبيق منهج الله تعالى فيها. يتأمل في آيات الله تعالى في الكون، والمخلوقات، ويدرك فيها قدرته، ويستشعر فيها الجمال والإتقان والإبداع، ويشعر بمتعة الحياة في هذا الكون، وبكل ما فيه من جمال، وبالحب نحو كل المخلوقات من جماد وحيوان ونبات.

3

علاقة الفرد بالناس

إن علاقته بالناس، بصفة عامة، طيّبة، فهو يألفهم ويحبهم، وهم كذلك، ويعاملهم بالحسنى والمودة، ويمد يد العون والمساعدة إليهم، إنه دائماً صادقٌ في أقواله، وأمينٌ في تعامله.

كما أنه يشعر بالمسؤولية نحو المجتمع، ويعمل دائماً على ما فيه مصلحته وتقدمه ورقيه، ويميل إلى الإيثار، ويكره الأثرة، وعلاقته بأسرته طيبة.

بناء على ذلك فإن هذه المؤشرات الإيجابية الإسلامية دليل على صحة الفرد النفسية في الإسلام باعتباره آخر الشرائع و المصدِّق لكل ما سبقه، يتسم بالكمال والشمولية و العمومية، ولهذا فهو يعتبر الإطار المرجعي الأساسي الذي ترتد إليه كل مقارنة في السلوك.

إنّ الملاحظ في التّوقف عند كلٍّ من وجهتي النظر أعلاه، أنّ هناك تشابهاً كبيراً في العديد من المفاهيم المطروحة والغايات المرجوة لتحقيق صحة نفسية أفضل، إلّا أنّ المنطلق في فهم النّفس عادة في ثقافتنا يعتمد على مركزية وجود الله سبحانه وتعالى ودوره، فلا يمكننا تجاهل دور الدين الذي يعتبر ركيزةً تُبنى عليها معارفنا وينتج عنه سلوكنا، كما أنّه وخلال مراجعتنا للعديد ممّا كُتب في تراثنا حول سعادة النفس الإنسانية وصحتها كان يعود بها إلى أصلين واضحين هما العلم النافع والعمل الصالح، يتفرّع عنهما العديد من التفاصيل والتي تشكّل الأساس في التّعامل مع نوازل الحياة وصعابها، والتي تتّفق مع بعض ما يقدّمه علم النفس الغربي وتختلف مع آخر، ونعتقد بأنّ الصواب هو ما يعتمد على ما وصلَنا من علم الخالق بخلقه والذي يفوق علم المخلوق بنفسه مهما بلغ منه.

الدّاعي لإعداد المؤلّفات والبرامج التي تناقش قضايا الصحة النفسية هو حفظها ووقايتها من المرض، أو استعادة عافيتها عند حدوثه، وسنهتم في الفصل التالي بشرح دور الضغوط النفسية في اضطراب هذه الصحة.

2 الضغوط النفسية

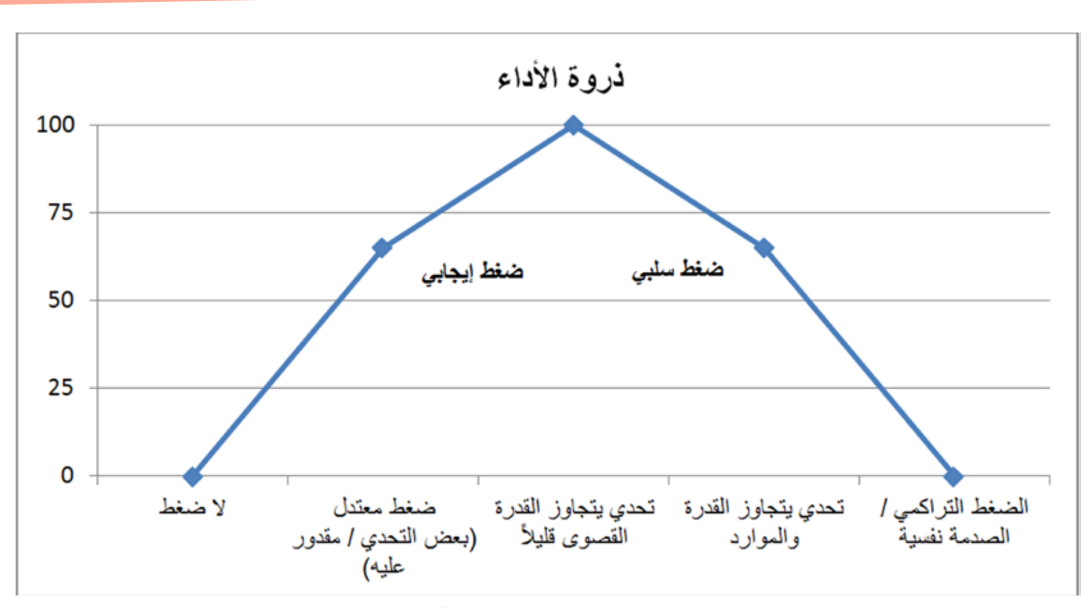
«وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (البقرة - 155)
يخبرنا الله سبحانه وتعالى في هذه الآية عمّا سيعترض طريقنا في الحياة من صعوبات وأزمات، ويشير إجمالاً للطّريقة التي يمكننا أن نتعامل من خلالها مع آثارها، وذلك بالصّبر الذي يعتبر نتيجةً لمجموعةٍ من الأسباب أكثر من كونه سبباً، وهذا ما سنحاول تفصيله.

الضّغوط لغةً هي عصر الشّيء وقهره، ويمكننا تعريف الضغوط النفسية بأنّها ردود الفعل النّاتجة عن أحداثٍ تتضمن إعاقةً حقيقيةً أو متخيّلةً لحاجات الفرد أو تحقيقِ أهدافه نتيجةَ صراعٍ أو حرمانٍ أو تغيّر.

ويصنّف البعض الضغوط النفسية كما هو موضح في (الشكل رقم 3) حسب أثرها:

1 **ضغوط إيجابيّة قصيرة المدى**، محفّزة للفرد تساعده على تركيز الطّاقة تجاه مصدر الضغط للتّعامل معه، وتُشعره بالحماس والإثارة وترفع من معدّل أداءه، ويُنظَر لها باعتبارها ضمن القدرة على التّكيف وقد تسمّى الضغوط اليومية فهي ما يدفع الجائع للبحث عن الطعام، و الطّالب للدراسة، والعامل لإنجاز العمل.

2 **ضغوط سلبية مُقلقة** قد تكون قصيرة المدى أو طويلة المدى، ترافقها مشاعر الضيق وتقلُّل من الأداء كما تؤدي لمشاكل نفسية وجسمية وينظر لها على اعتبارها تفوق القدرة على التّكيف، وقد تكون تراكميّة أو شديدة (حرجة)، فالتراكمية كما يحصل مع الشخص الذي يعاني من ظروفٍ مادّيةٍ صعبةٍ ومشاكل كثيرة مع الآخرين ولفترةٍ طويلةٍ، أمّا الشديدة فهي كصدمة وفاة قريبٍ أو التّعرض لحادثِ مرورٍ مخيفٍ.



الشكل (3): الضغوط النفسية حسب أثرها

أنواع الضغوط النفسية الموضّحة في الشكل (4)

1. الضغط النفسي اليومي (خط الأساس)

يتمثّل بالشعور الناتج عن تحديات الحياة الذي يبقينا يقظين منتبهين، ويدفعنا للتّعامل معها، ولا يمكن تصوّر الحياة دونه، والذي يكون إيجابيّاً طالما أنّ الإنسان يكون قادراً على مواجهته والتّعامل معه، وإلّا فإنّه يبدأ بالتّراكم ليتحوّل تدريجيّاً إلى النّوع الثاني.

2. الضغط النفسي التّراكمي

حالة التوتّر التي تحدث عندما تستمر مصادر الضغط النفسي بالتّزايد من ناحية الكمّ أو المدّة حتّى تؤثر على شكلِ الحياة الاعتياديّ، وتتجاوز قدرة الفرد على التّكيّف.

وهناك عدة مصادر تُسبّب الضغط النّفسي التراكمي، وهي مختلفة من شخص لآخر ووجودها لا يعني بالضرورة ظهور أعراض الضغط النفسي وتأثيره على شكل الحياة، وهذا ما سيتم توضيحه عند الحديث عن المَنَعَة النفسية، وبعد مرورنا على العديد من المراجع التي تناولت هذا الأمر خلصنا إلى أنّه يمكننا تصنيف كل من المصادر والأعراض كما يلي (انظر الشكل 5):

مصادر الضغط النفسي التراكمي

داخلية

جسمية مثل الأمراض المزمنة، المشاكل الصّحية والإصابات العارضة، الإعاقات الجسدية, أعراض الشيخوخة وتغيراتها.

وراثيّة وطبيعيّة مثل الإعاقة العقلية، الأمراض الوراثية، الانتقال عبر المراحل النّمائية.

سلوكيّة مثل العادات غير الصّحية كالتّدخين، والرّتابة والرّوتين المُمل.

معرفية مثل صراع الأدوار كالتّعارض الذي يحصل بين دور الأم في التّربية وفي العمل، توقّعات عالية تتعارض مع واقع الشّخص، تدنّي تقدير الذات، انخفاض الرضا المهني، أنماط التفكير المشوهة وهي طرق تفكير تتحكّم بنظرة الفرد للمواقف وتدفعه للحكم بما يتنافى مع الواقع والأدلّة، قناعات غير عقلانية وهي معتقدات راسخة خاطئة عن علاقة الفردِ بالعالم والحياة.

انفعاليّة مثل المَلَل، الضغط، الخوف، المخاوف المستمرة، الغضب، العجز، الاستثارة الزائدة.

خارجية

المصادر البيئيّة مثل الأخطار والكوارث، وضعف البُنية التّحتية، انعدام فرص تطوير الذات، الحرب وتوابعها، درجات الحرارة، ضيقُ المَسكن، الإضاءة القليلة، الضّوضاء العالية، السياسات والقوانين المفروضة.

المصادر المهنيّة مثل فقدان الوظيفة، انعدامُ الأمنِ الوظيفيّ، وظيفة جديدة، تغيرات رئيسة في العمل، والمشكلات التّنظيمية، عدم كفاءة الموظّفين، ساعات عمل طويلة، المكانة والأجر والتّرقية، صعوبة مهام العمل، التّعامل مع العملاء، التّمييز بين الموظفين، البَطالة، انخفاض الإنتاج.

مصادر أخرى مثل الموت، السّجن، الزّواج، الحَمل، الالتزامات الماديّة، الدّيون، تغيّر في ظروف المعيشة، مشاكل قانونية، عدم الاستقرار، التّجمعات العائليّة ، الطّلاق، الانفصال، مشاكل مع الجيران، علاقات ضعيفة وسطحية مع الأسرة، النّبذ، التّنافس، العدوان، السّيطرة والمنع والقمع بالقوّة، مشكلات الانتماء والصّداقات، الخداع، مواجهات متكررة مع مصادر السّلطة، فقدان التأييد من الزملاء، الخلافات الأسرية، صراع الأجيال، اختلاف الاتّجاهات والميول، التمييز بين الأبناء، التّفاوت الطّبقي.

أعراض الضغط النفسي التراكمي

1 الجسمية

إن استمرار استجابة الجهاز العصبي اللاإرادي للضغط تتسبب بمشكلات ومضاعفات جسمية، فالتوتر المزمن في عضلات الرقبة والرأس والكتف والجذع يتسبب بشكل مباشر بالصداع النصفي، والشقيقة، آلام الكتف واليدين، آلام أسفل الظهر.

ويرتبط الضغط التراكمي بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، الجلطات والسكتات القلبية والدماغية، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، السكري، الرّبو، الإرهاق المزمن، مشكلات الشعر والجلد مثل تساقط الشعر والأكزيما والصدفية.

ولارتباط الكورتيزول في تنظيم عمل جهاز المناعة، فقد يحصل خلل في جهاز المناعة مسببة أمراض المناعة الذاتية والسرطانات والتهابات المفاصل والعضلات المزمنة.

كما يتأثر الجهاز الهضمي مؤدّياً للبدانة واضطرابات الأكل الأخرى، القولون العصبي، الارتداد المريئي، القرحة المعدية وغيرها.

وتتراجع القدرة الجنسية لدى الرجال والنساء عند استمرار تعرضهم للضغط، و يؤثر على صحة المرأة الحامل وجنينها أثناء الحمل وبعد الولادة، ويؤدي الضغط إلى تفاقم أعراض الأمراض التناسلية أيضاً.

2 المعرفيّة

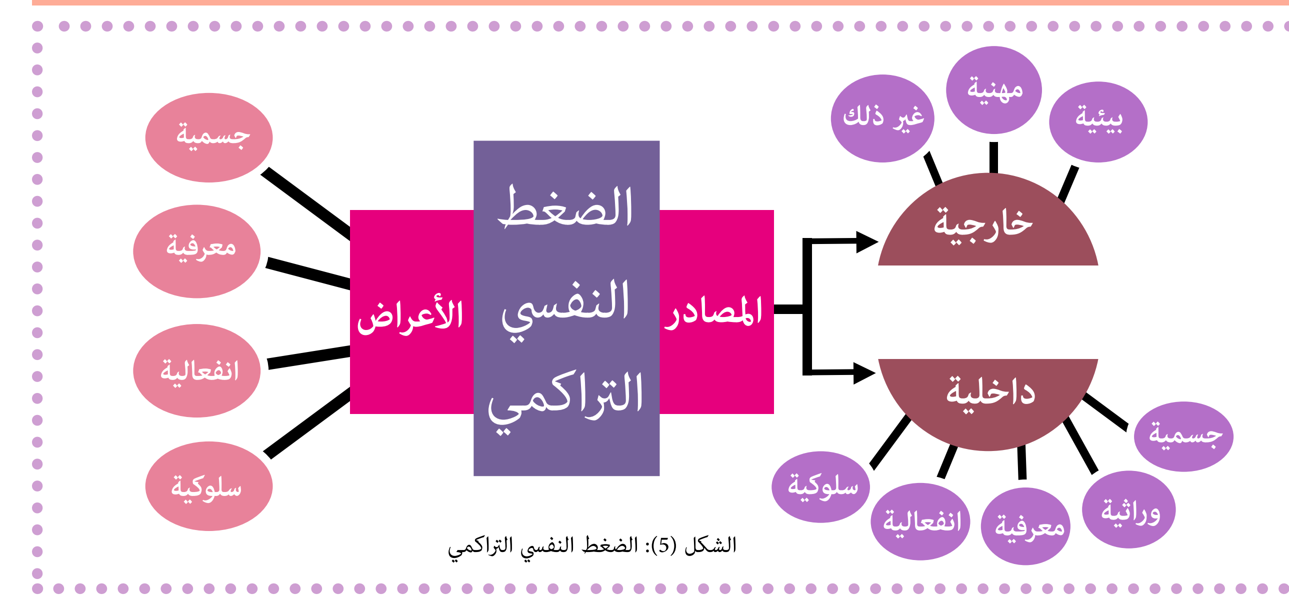
مشاكل في الذاكرة، صعوبة في التركيز، تشتت الانتباه، أحكام متسرّعة، أنماط التّفكير المشوّهة، احتقار الذّات، أفكار متلاحقة وكثيفة، ارتباك في بعض المعتقدات وخاصة الوجوديّة.

3 الانفعالية

القلق والتّوتر، الاكتئاب، عدم المبالاة، الشّعور بالذّنب، سرعة الاستثارة، التبلّد العاطفي، التهيّج، الإرهاق، الوحدة أو العزلة، التّعاسة، الخوف، فقدان الدّافعية، الشّعور بالخَدَر، الشعور بفقدان الأمل.

4 السلوكية

الإقدام أو الإحجام، الهيجان، شرب الكحوليات، التدخين، تغيّر عادات تناول الطعام كالزيادة أو النّقصان، الانسحاب من الأنشطة المعتادة، تصرفات غير عقلانية، الاستهتار، تغيّرات بالشخصية، التسرّع، التّململ، الانسحاب، زيادة أو نقصان في النّوم، الانعزال عن الآخرين، المُماطلة أو إهمال المسؤوليات، المخدرات، العادات العصبيّة مثل قضم الأظافر وهزّ القدم، الكوابيس، انخفاض الإنجاز الأكاديمي أو المهني.



الشكل (5): الضغط النفسي التراكمي

3 - الضغط النفسي الشديد (الحرج)

الحالة التي تحدث عندما تصبح تلبية المطالب فيها أكبر من قدرة الفرد على التّحمل، وصولاً لمعاناة نفسية تؤثّر على شكل الحياة الاعتيادي، وتنتج هذه الحالة عن تعرّض الإنسان إلى حدث صادم، وتُسمّى هذه الحالة بالصدمة.

ولنوضّح الصدمة فهي لغةً من صَدَم، والصّدمُ هو ضرب الشّيءِ الصّلب بشيءٍ مثله، وفي الحديث الشّريف «الصّبر عند الصدمة الأولى» أي عند فورةِ المصيبة وحموتها / الصدمة النّازلة تفجأ الإنسان فتزعجه، أمّا في اللغة الانكليزية فأصل كلمة (Trauma)، يعود إلى اللغة اليونانية وتعني «الجرح» وتترجم اليوم على أنّها (الصدمة النفسية).

وتستخدم اصطلاحاً لدى العاملين في قطاع الصحة النفسية على أنها معايشة الفرد لخبرة الحدث أو مشاهدته أو مواجهته على أن يتضمن موتاً أو أذىً حقيقيّاً أو تهديداً للفرد أو لأشخاص آخرين مع حدوث رد فعل فوري من الشعور بالخوف الشّديد أو العجز أو الرّعب، وهذه الظّروف التي تسمح لنا بوصف الحدث على أنّه صادم، وأمثلته في الموضوع التالي.

حيث سنوضّح مصادر وأعراض الضغط النّفسي الشديد كما في الشكل (6):

مصادر الضغط النفسي الشديد

وهي الأحداث الصادمة التي ينتج عنها الضغط النّفسي الشديد، وتقسم إلى:

جماعية

الكوارث الطبيعية مثل، الفيضانات، الزلازل، البراكين، انهيار الجسور، الحرائق، الأعاصير، انهيارات الجبال، الانهيارات الثلجية.



الحروب وما تتضمنه من تهديد بالموت، رؤية شخص آخر يتعرض للموت، تهجير، انفجارات و قنابل.

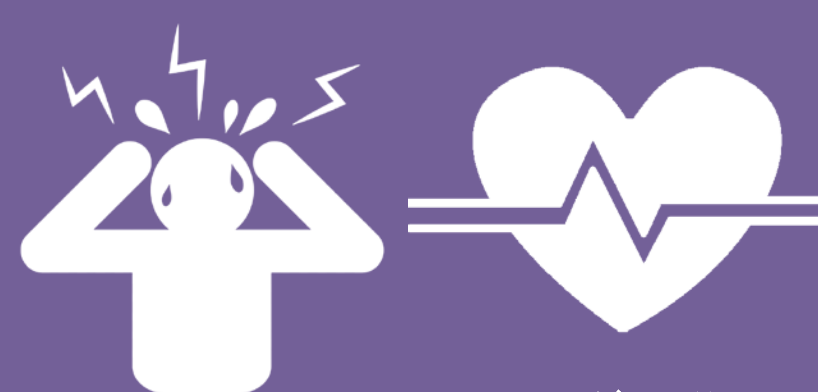


فردية

حوادث السير، الاغتصاب الجنسي، التهديد بالموت، رؤية شخص ما يحتضر، الاعتداء الجسدي، الاختطاف، السّلب، الأَسر، الأخبار السّيئة، العمليات الجراحية، فقدان قريب، التعذيب، الانتحار، الولادة.

الاستجابات الطبيعية المباشرة للضغوط (التراكمية والصدمية) مفيدة وضرورية وتساعد الفرد على التّعامل مع الموقف.

أعراض الضغط النفسي الشديد



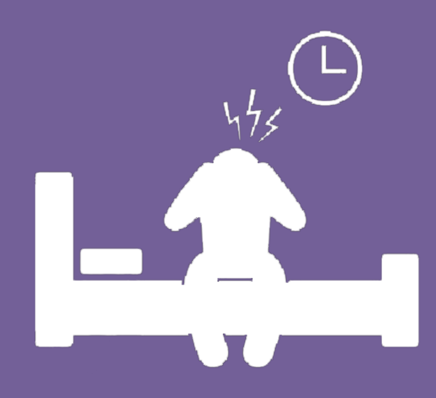
1

المباشرة (فور التعرض للحدث)

نتيجة لتنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي أو ما يعرف باستجابة الهروب أو المواجهة، يرتفع مستوى الكورتيزول والأدرينالين وغيرها من الهرمونات، حيث يقوم الكورتيزول بتفعيل أجهزة الجسم لتأمين الطاقة اللازمة للتعامل مع الموقف الضّاغط، فيرتفع مستوى السكّر في الدّم، ويزداد معدّل نبضات القلب، وتتسع الأوردة والشرايين التي تغذي القلب والعضلات الكبيرة في الجسم مما يسبب ارتفاع ضغط الدم، كما يصبح التّنفُّس سريعاً وقصيراً، وتتوتّر العضلات، فنجد الفرد صاكّاً أسنانه وفكّه، وأطرافه باردة أو متعرقة، ويكون في حالة من التّيقظ والتّنبه فيعاني من الأرق، والعطش وصعوبة في البلع، وآلام المعدة، والانتفاخ، والتشجؤ، الغثيان، وزيادة أو نقصان الشهية، و الإسهال أو الإمساك، وفقدان الرغبة الجنسية لدى الجنسين ومن الأعراض عند الإناث اضطراب مواعيد الدورة الشهرية وازدياد أعراضها سوءًا من الناحية الجسمية والمزاجية.



ويذكر أن هذه الأعراض مؤقتة إلى حين انتهاء الموقف الضاغط، حيث يقوم الجسم بإنهاء هذه الاستجابة ويعود إلى وضعه الطبيعي المستقر.







2
غير المباشرة

تغيّرات معرفية وعاطفية

نسيان جانب من الحدث. أفكار سلبية مبالغ بها حول الذات والآخر والعالم والمعتقد الديني، فقد تتغير النظرة إلى الله سبحانه، أو تخطر أسئلة وجودية مزعجة عن الحكمة والعدل الإلهي، أو يحصل فقدان للشعور بمعنى الحياة، أخطاء في إدراك سببيّة الحدث تؤدّي للوم الذّات أو الآخرين، حالة عاطفية سلبية كالخوف والرّعب والغضب والشعور بالذنب والعار، تضاؤل الاهتمام بالمشاركة في الأنشطة الهامة وفي العمل، شعور بالنّفور والانفصال عن الآخرين، عدم القدرة على الاستمتاع والشعور بالبهجة، فقدان الشعور بالأمان والأمل، المبالغة في القلق على الأطفال.



أعراض اقتحامية (Intrusion)

ذكريات مؤلمة تلقائية عن الحدث وبشكل متكرّر، وبالنسبة للطفل تكون من خلال اللعب المتكرر حول مواضيع أو جوانب الحدث الصادم.

كوابيس متكررة مرتبطة بالحدث، وعند الطفل قد تكون أحلام مخيفة دون محتوى مفهوم.

ردود فعل انشقاقية كالومضات (Flashbacks) التي يشعر فيها الفرد أن الحدث يتكرر وقد تصل إلى انفصاله عن الواقع، وقد تكون مختلفة عند الطفل فتظهر من خلال تمثيل الصدمة بشكل محدّد باللعب.

الضيق النفسي عند التعرض لأي مثير داخلي أو خارجي يذكّر بالحدث الصادم.

ردة فعل فيسيولوجية تجاه أي مثير يذكر بالحدث الصادم.



أعراض الاستثارة الزائدة (Hyper-arousal)

سلوك انفعالي ونوبات غضب قد يؤدي لعدوان التّهور، التيقظ المبالغ فيه، إجفال مبالغ فيه، مشاكل في التركيز، اضطرابات في النوم، مشاكل في الجهاز الهضمي، آلام عضلية منتشرة، تعرق وقشعريرة.



أعراض تجنبيّة (Avoidance)

جهود لتجنّب أي مثير خارجي يُذكِّر بالحدث الصادم كالناس والأماكن والأحاديث والأنشطة والأشياء والمواقف التي تثير أفكار أو مشاعر عن الحدث.

جهود لتجنّب الذّكريات المؤلمة والأفكار والمشاعر أو ما يرتبط بها.



3 طويلة المدى (ثانوية)

قرحة في المعدة، قولون عصبي، صداع، مشاكل في الوظائف النفسية من تفكير وذاكرة وانتباه، صعوبة في اتخاذ القرارات والتخطيط، التفكير في الانتحار، اضطرابات مثل القلق والاكتئاب والهلع، اضطرابات التّوافق، اضطرابات في النّوم، تغيّرات في الشخصية، مشاكل في العلاقات، استهلاك الكحول والمخدرات.



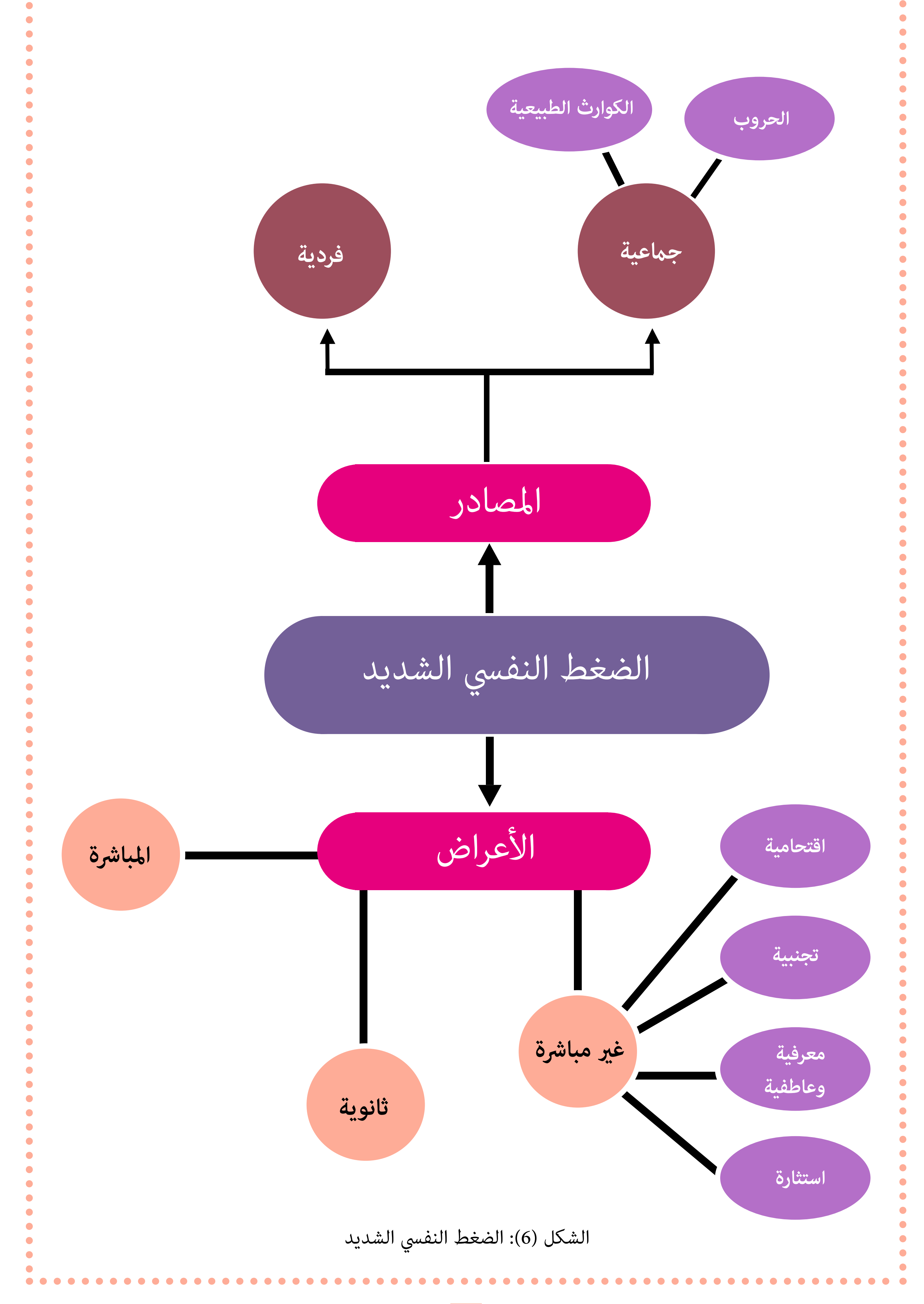
الأفراد يختلفون في استجاباتهم للأحداث الصادمة فلا تظهر عليهم جميع أو بعض الأعراض بنفس الشكل.

أفكار تعزز الشعور بالذنب لدى الناجي من حادثة ما

مازلت على قيد الحياة وآخرون قد فقدوا حياتهم!

لم أسعَ لحماية شخص آخر من الموت! لم أكن أكثر شجاعة في تلك الظروف!

إنّي أظهر الكثير من الشكوى والتذمر في حين أن هناك آخرون يعانون أكثر منّي !! أنا أتحمل مسؤولية الخطأ في حصول الصدمة أو على الأقل جُزءًا منها!!



الشكل (6): الضغط النفسي الشديد



2 بالنّسبة للمصدر



- **بشري:** يتسبب الإنسان به مثل الحروب والجرائم.
- **طبيعي:** وهي التي تحدث دون تدخل مباشر من الإنسان مثل الزلازل والبراكين.

4 بالنّسبة لوقت ظهور الأعراض



كما يعرضها الدليل التّشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الصادر عن الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين ((the Diagnostic and Statistical Manual (DSM)

- **اضطراب الضغط الحاد (Acute stress disorder):** يصف مجموعة من الأعراض التي تظهر من ثلاثة أيّام إلى أربعة أسابيع.
- **اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): يصف الأعراض التي تظهر إذا استوفت المعايير من أربعة أسابيع حتى ستّة أشهر.**
- **اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة المتأخر:** إذا لم يتم استيفاء معايير التشخيص حتى ستة أشهر على الأقل بعد وقوع الحدث.

أغلب الأطفال يمكنهم التكيف وتجاوز آثار الحدث الصادم وهذا لا ينفي حاجتهم للدّعم والرّعاية، وعند ظهور أعراض الصدمة تكون أكثر وضوحاً منها عند الكبار.

تختلف المراجع في مناقشتها لموضوع الضغط الشديد (الصدمة)، ونجد أنّها تختلف أيضاً في تصنيف أنواعها، وقد اخترنا بعض التّصنيفات التي ستساعد القارئ في تكوين فكرة عامّة عنها ما سيفيده إن أراد الاستفادة بالعودة لمصادر أكثر تفصيلاً (انظر الشكل 7).

1

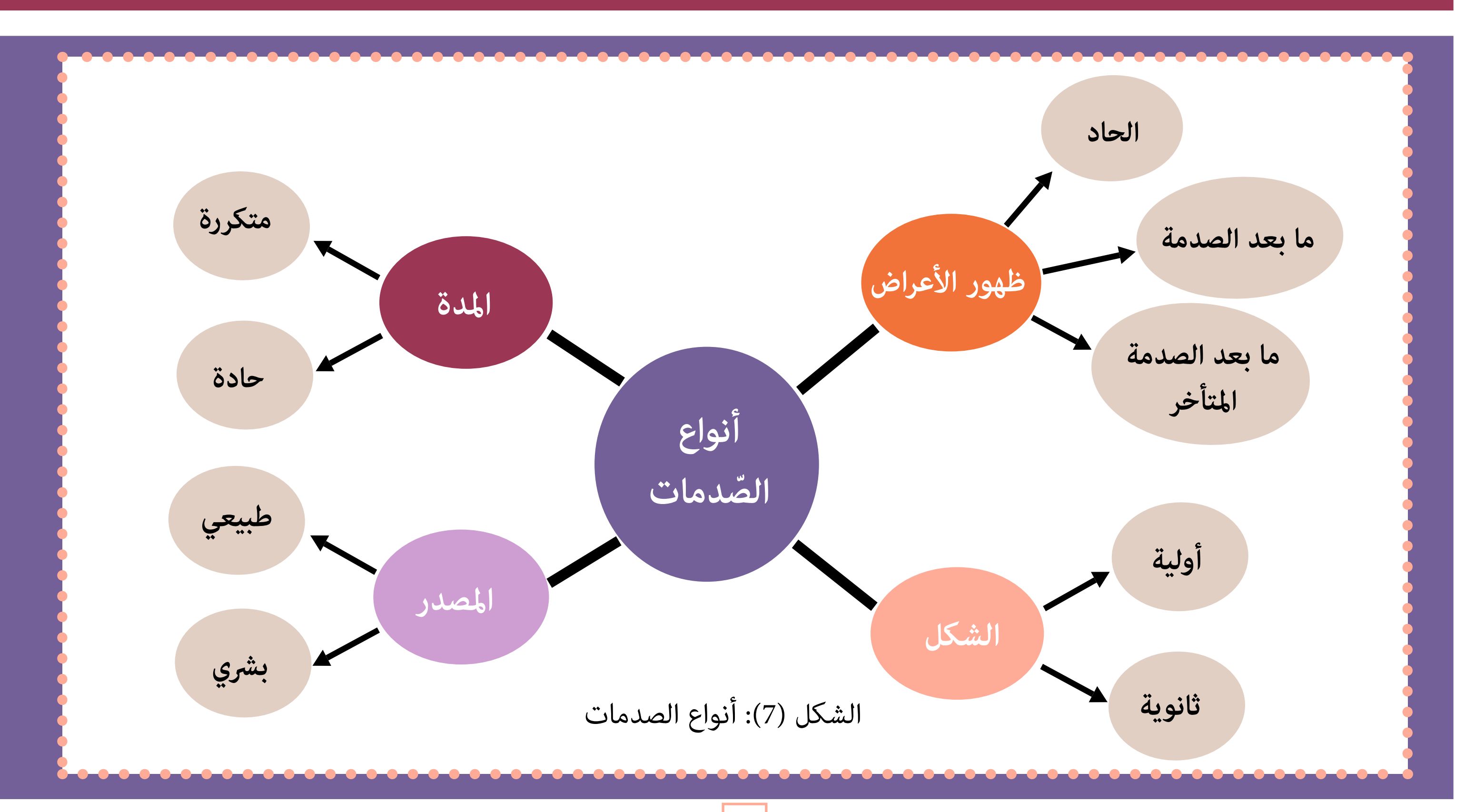
بالنسبة لشكل التعرض

- **الأولية (المباشرة):** وهي التي ترتبط بالشخص نفسه فهو الذي يعيش خبرة الحدث.
- **الثانوية (غير المباشرة):** ويقصد بها الضغوط التي تصيب أفراد أسرة المتعرض للحدث أو أصدقاءه الذي يقوم بعلاجه ومساعدته تأثّراً بظرفه.

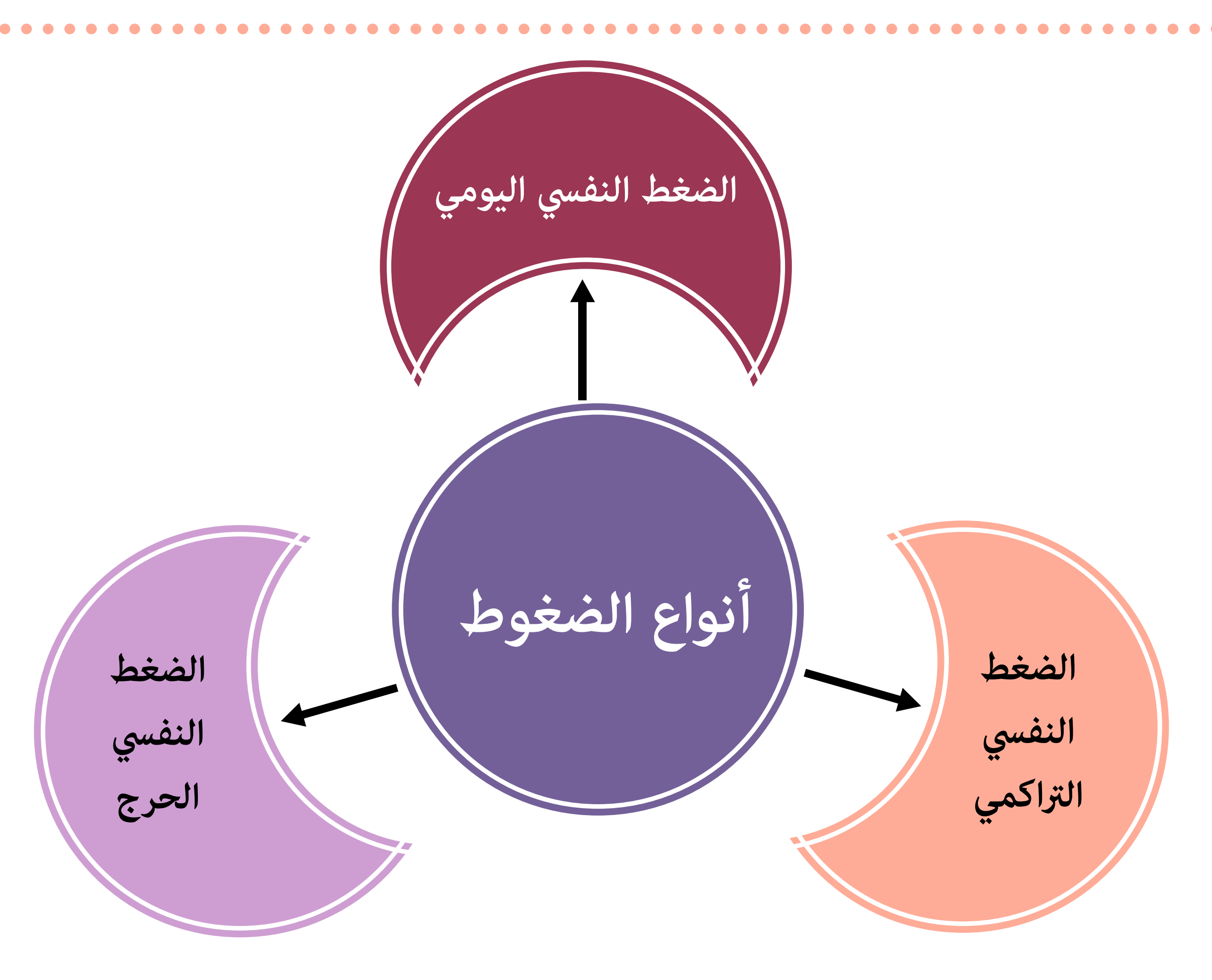
3

بالنّسبة للمدّة

- **الحادّة:** وهي التي تحصل خلال مدّة زمنية محدّدة ثمّ تنتهي مثل اغتصاب أو كارثة طبيعية.
- **المتكرّرة:** تحدث بشكل متكرّر وتستمر لفترة طويلة من الزّمن، مثل الإساءات الجنسية المتكرّرة في الطفولة وصدمات الحروب.



الشكل (7): أنواع الصدمات



الشكل(4): أنواع الضغوط

الضغوط النفسية عند الأطفال

لقد تناولنا فيما سبق الضغوط النفسية عموماً، إلّا أنّه يجدر بنا الإشارة إلى أنّ مصادرها وآثارها لدى الأطفال تختلف من حيث الشيوع والخصوصية، ونورد لك عزيزي القارئ أهم المعلومات التي ركّزت عليها المراجع والدراسات حسب اطّلاعنا في مناقشتها لهذا الجانب.

المصادر الشائعة

1
مشكلات بيئية
صوت الانفجارات والإطلاقات النارية، التهجير وما يرتبط فيـه من أوضاع معيشية وقلق على أشخاص قريبين ما زالوا في مناطق الحرب والمواقف العنصرية من بعض أفراد المجتمع المُضيف، عدم توفّر بنية تحتيّة أو مساحات للّعب، الفقر.

2
مشكلات أسرية
منعهم من الخروج من المنزل، الإيذاء الجسدي، انفصال الوالدين (عاطفي أو طلاق)، مرض أو فقدان أحد أفراد الأسرة، مجيء أخ جديد، مشكلات بين الوالدين، مشكلات بين الأخوة، نمط التّربية الشديد.

3
مشكلات اجتماعية
الاستهزاء، التعرض للتّنمر وخاصة اللفظي، العقاب المدرسي، المشاكل الدراسية، التّحرّش الجنسي.

4
مشكلات شخصية
المرض،الإعاقة، نقص في تلبية الحاجات الضرورية، ضعف المهارات الاجتماعية.

يتأثّر الأطفال بردود فعل آبائهم تجاه الكارثة والكبار الآخرين كالمعلمين ومقدّمي الرّعاية والمسعفين وما يشاهدونه في وسائل الإعلام.

الأعراض الشائعة

المرتبطة بالحدث الصادم
اللّعب المتكرّر الذي يعبّر عن الحدث، أو الحديث بشكل متكرّر عنه، تولّد أوهام وخيالات حول لعب دور المنقذ. خوف وذعر من أي شخص أو مكان أو شيء يرتبط لديه بالحدث.

غير المرتبطة بالحدث الصادم
اندفاع، فتور عاطفي، قلق، غيرة، مخاوف متنوعة وصعوبات في التمييز بين الواقعي منها وغير الواقعي (من المخاوف الشائعة الخوف من الغرباء والوحوش والحيوانات والظلام)، الخجل، الشعور بالذنب، الغضب، ضعف الشّهية، قلق الانفصال، فقدان الثّقة واعتمادية عالية (خاصة عند فقدان أحد الوالدين)، سوء التكيّف، عدوانية، تراجع الأداء المدرسي، مشاكل في المدرسة، نكوص إلى مرحلة عمرية سابقة (من أشكاله التبول اللّاإرادي ومصّ الإبهام)، رفض اللّعب مع الأطفال الآخرين، عدم الانصياع لأوامر الأهل والمعلّمين، التّشاجر مع الآخرين، عدم تحمّل المسؤولية، تأخر في النضج مقارنة بالأقران، وعلى المدى الطويل قد يبدأ الطفل بفقدان القدرة على التّعبير عن مشاعره كما قد يسيء التّصرف بغرض الحصول على الاهتمام والرّعاية.

3 العوامل المؤثّرة في تأثير الضغوط على الصحة النّفسية

قد تختلف ردّات الفعل تجاه الحدث الضاغط تِبعاً لطبيعة هذا الحدث، فمن فقَد هاتفاً ليس كمن فقد منزلاً، ومن فقد منزلاً ليس كمن فقد أباً أو ولداً، وتبعاً للفرد المتعرّض لهذا الحدث، فتختلف ردّات فعل النّاس عادةً تجاه نفس الحدث بشدّتها أو شكلها أو طريقة التعبير عنها، على كل حال يمكننا القول إنَّ الأحداث الضاغطة لا تتساوى في تأثيرها على الأفراد، وعليه فإنّ هناك مجموعة من العوامل التي تغيّر من حجم وشكل الاستجابة (انظر الشكل 8)، نوجزها كما يلي:

عوامل داخلية

طبيعية ووراثية

الخصائص الجسمية التي يولد بها الإنسان، العمر فيختلف التأثر بين الطفل والشّيخ والشاب، القدرات العقلية، الجنس فالإناث أكثر عرضة للتأثر بالضغوط.

الشخصية

سمات الشخصية فالبعض يميل للقلق أو الانطواء أو المنافسة أو السّعي للكمال وهذا النوع عادة يكون أكثر عرضة للتأثر بالضغوط على عكس الأشخاص المنطقيّين والذين يميلون للتّعبير عن مشاعرهم، المعتقدات المكتسبة التي يعتمد عليها الفرد في تفسيره للحدث، الخبرة السابقة، اضطرابات الشخصية، مستوى الصّحة النّفسية قبل الحدث، استراتيجيات التكيّف الخاصّة بالشخص، عتبة تحمّل الفرد للضغوط، طرق حل الصّراعات ومواجهة المشكلات المعتادة لديه، تصوّره عن كفاءته الذّاتية.

عوامل خارجية

طبيعة الحدث

شدته، تكراره، مدّته، قربه، عدد الأحداث في الوقت نفسه، حجم الأضرار الناتجة.

الدعم الاجتماعي

علاقات قويّة، شبكة اجتماعية، أسرة مفككة.

التفاعل مع الحدث

أثناء حدوثه

المواجهة وبذل الجهد في التعامل معه أو الهروب منه والشعور بالعجز.

بعد انتهاءه

القدرة على التّعامل مع الآثار الناتجة عنه، وفرصة استعادة السيطرة على الحياة.

يمكنك عزيزي القارئ أن تعود للعوامل السّابقة وأن تميّز منها الذي يخضع لتحكّم الإنسان و الذي يمكن اعتباره خارج سيطرته، وحينها ستلاحظ أنّ هناك ما يمكن القيام به لزيادة القدرة على مواجهة الضّغوط وتقليل أثرها على الصحة النّفسية، لزيادة ما يُدعى المَنَعَة النّفسية من خلال العمل على استراتيجيات التكيّف.



العوامل المؤثرة

داخلية

- الشخصية
- طبيعية ووراثية

خارجية

- طبيعة الحدث
- الدعم الاجتماعي

التفاعل مع الحدث

- أثناء حدوثه
- بعد انتهاءه

الشكل (8): العوامل المؤثّرة

العوامل المؤثّرة عند الأطفال

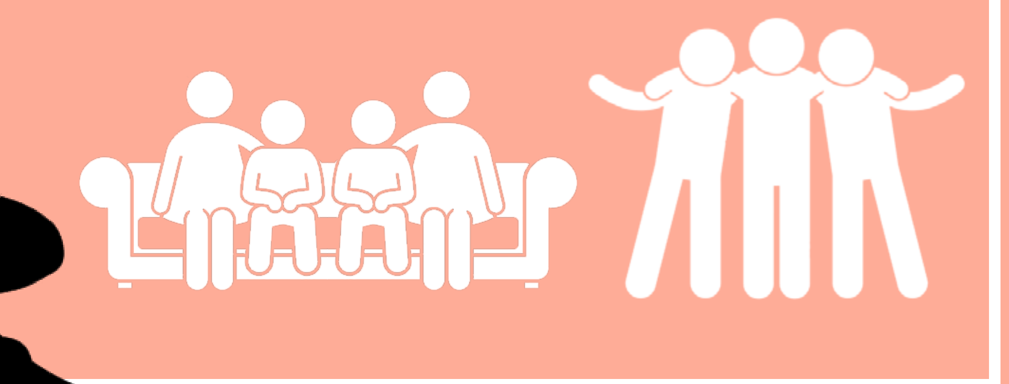
لا يختلف الأمر كثيراً لدى الأطفال عمّا هو عند الكبار فعندما نريد الحديث عن العوامل التي تحدّد حجم تأثير الضغوط على صحتهم النّفسية سنردّد نفس القائمة المذكورة أعلاه، إلّا أنّه من الممكن عرض بعض العوامل الأكثر خصوصيّة بالنّسبة لهم.

عوامل داخلية

منها ما يمتلكونه من مهارات اجتماعية وتقدير ذات، إضافة لامتلاكهم خبرة جيّدة في التّعامل مع مشكلاتهم البسيطة.

عوامل خارجية

في البيئة الأسرية وجود علاقات داعمة مع المسؤولين عن رعايتهم، وتَوَفُّر الحب والتشجيع والمودة والتّفاعل والانضباط والعدل بين الأفراد والنّمذجة الإيجابية.
كما أنّ للأصدقاء دور كبير في حصول الطّفل على الدّعم إضافة للتقبّل والنّمذجة وما ينتج عن الصداقات من متعة وبهجة.
وكذلك فإنّ من يقدّم الدّعم والتّعليم في المدرسة يلعب دوراً كبيراً بالسّماح للطفل بالشّعور بالإنجاز والمسؤولية، فالتّجربة المدرسيّة تعتبر عاملاً مفيداً لما توفّره من ملءٍ لوقت الفراغ وفرص تنفيذ المهام والنّشاطات المفيدة والمُثرية.
وأخيراً فإنّ نظرة المجتمع عموماً للطفل ومكانته فيه تلعب دوراً في إتاحة فرصة أكبر له للتكيّف مع الظروف الصّعبة، والتّعامل مع مشكلاته الحياتيّة بكفاءة أعلى.



4 إستراتيجيّات التكيّف +/-

التكيّف يعرّف لغةً أنّه التآلف والتقارب وهو نقيض التخالف والتنافر، وهو يقترب من المعاني الاصطلاحيّة المذكورة في الصندوق التالي :

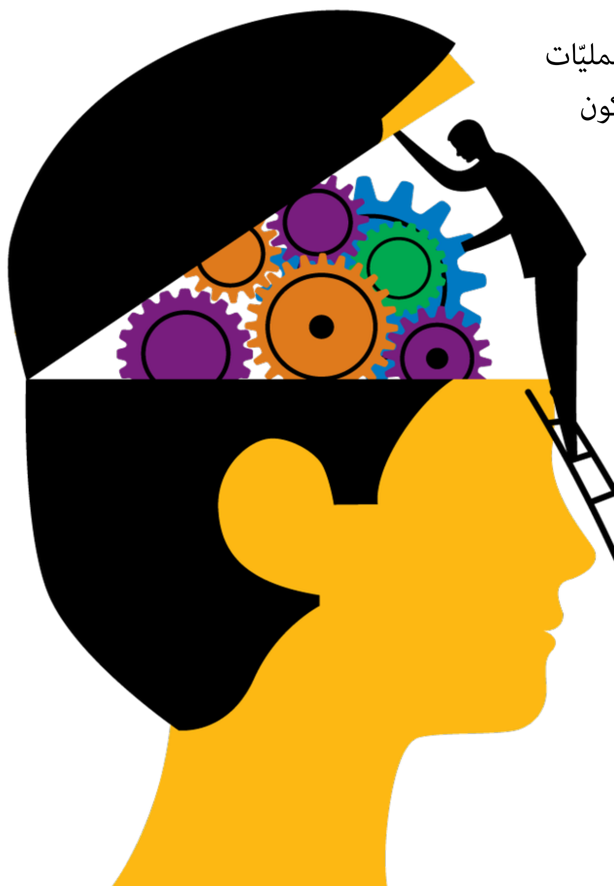
هناك عدد من المصطلحات التي يرد ذكرها في المراجع والتي تتقارب أو تتقاطع مع بعضها في المعنى، وأحياناً تحمل نفس المفردة العربية لترجمتها، وعلى الرّغم من عدم وجود اتّفاق واضح على تعريف هذه المصطلحات إلّا أنّنا حاولنا الاجتهاد للتوصّل إلى أكثر الفروق شيوعاً حسب اطّلاعنا.

التّكيف كحالة(Adjustment) على اعتبار أنّه حالة التّوافق بين الفرد وبيئته النّاتجة عن الموازنة بين الحاجات والمتطلبات والتي تعني صحة نفسية أفضل.

التكيف كعملية(Coping) على اعتبار أنّه الآليات والعمليات التي يتم من خلالها العمل على تحقيق التوازن بين حاجات الفرد وبين المتغيرات المحيطة، والذي بمحصّلته يؤدّي إلى التكيف كحالة.

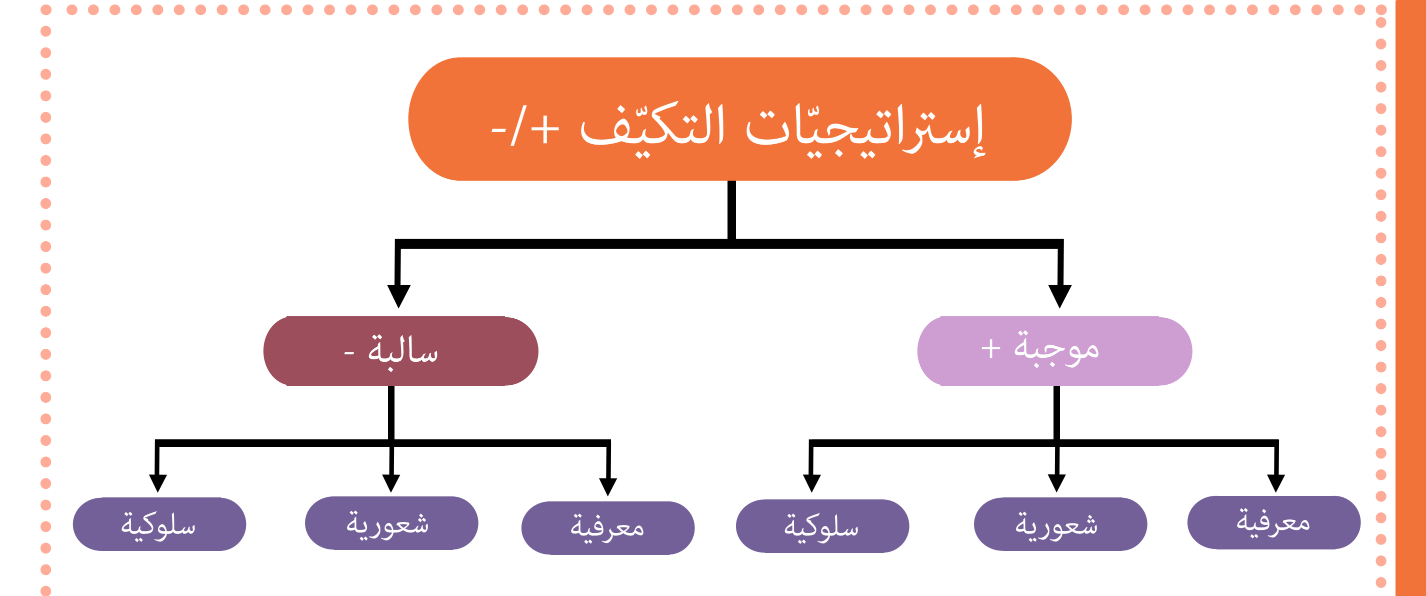
التأقلم (Adaptation) وهو الحالة التي يتمكّن فيها الفرد من التعايش مع مشكلة تسبب عادة الضغط للنّاس وذلك بسبب عدم القدرة على حلّها.

التأقلم السّلبي(Over-Adaptation) وهو التعايش مع المشكلة دون العمل على حلّها مع أنّ هناك مساحة تسمح للفرد بالتّدخل للتعامل معها.



إن الجانب الأكثر عمليّة في هذا القسم هو حديثنا عن الأساليب أو العمليّات التي ينتهجها الفرد معرفيّاً و شعورياً و سلوكيّاً بغرض التّكيّف، ورغم كون الغرض هنا هو تخفيف القلق والتعامل مع الضغط إلّا أنّ ذلك لا يعني صواب العملية المستخدمة دائماً، فيمكننا تقسيم الإستراتيجيّات إلى موجَبَة تحقّق الفائدة المرجوّة ويتعلّمها الفرد لاستخدامها والتدرّب عليها، وسالبة قد تُوهم أحياناً بأنّها مفيدة للفرد لكنّها في الحقيقة ستزيد من شعوره بالانزعاج، لذا نحتاج للتعرّف عليها بغرض تجنّبها أو التّعامل معها إذا كانت استراتيجية نستخدمها عادة للتكيّف مع الضغوط في حياتنا.

لقد اجتهدنا في توزيع الإستراتيجيات على ثلاثة أبعاد، المعرفي والشعوري والسلوكي، (انظر الشكل٩) لكن لا بُدّ من التنبيه أنّ افتراضنا لهذا التّقسيم ليس حدّيّاً ثابتاً، بل وجهةُ نظرٍ تُبسّط الطّرح وتُسهّل الفائدة العمليّة، علماً أنّ الأبعاد الثلاثة تشارك في كل إستراتيجيّةٍ إلّا أنّ هناك مكوّناً يكون أكثر وضوحاً أو ظهوراً فيها، وهذا ما اعتمدنا عليه في التقسيم.



الشكل (9): إستراتيجيّات التكيّف

إستراتيجيّات التّكيف الموجبة

قد يجد القارئ في تناولنا لإستراتيجيات التّكيف تكراراً لمعلوماتٍ قد تقدّم طرحها في فصول سابقة، لذا ننوّه أنّ الغرض هنا تناولها في سياق كونها طريقة عمليّة وقائيّة بتفصيلٍ أكبر، لفهم أثرها والعمل على تجنّبها أو تعلّمها.

البعد المعرفي

إن إستراتيجيات هذا البعد تجري في عالم الأفكار، لأنّ تصوّراتنا عن الحياة عموماً وتقييمنا للأحداث الضاغطة خصوصاً، من ناحية حجم تأثيرها من جانب ومدى قدرتنا على التّعامل معها ودورنا في دفعها من جانب آخر هو الأساس الأهم لما يتبع ذلك من استراتيجيات شعورية وسلوكية:

1 معنى الحياة

وجود معنىً لحياة الفرد ولأحداثها يلعب دوراً كبيراً في تعامل الفرد مع الضغوط، وهذا ما اقترحته النظرية الوجودية ونادت به الأديان السّماوية عموماً والإسلام خصوصاً، حيث أكّدت على وجود هدفٍ وغايةٍ ورسالةٍ لحياة الإنسان تنبغي تأديتُها، وكلّما عَظُمَت كانت منعتُه النّفسية أقوى.



2 الإيمان بالقضاء والقدر

قيل: «لا تقول عن اللّي جرى كيف جرى؟ كلها أمور مقدّرة».

إنّ الإيمان بأن كل ما يحصل مكتوب وحتمي الحدوث يؤدّي إلى التّسليم «قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (التّوبة – 51) ولم يقل (علينا) وكأنّ في هذا دلالة أنّ كل الأمور ستؤول إلى خير، وقد يُخطئ البعض فيعتقد أنّ التسليم هنا يعني القعود عن العمل والاستسلام، لكن هذا ليس صحيحاً فالأصل في التسليم أن يكون ملازماً لبذل المُستطاع، والأحداث عموماً منها ما يكون له سببٌ واضحٌ ومعروف، ومنها ما يكون مُغيّباً عن الإنسان فهنا نختبر حقيقة تسليمنا بأنّ الحكمة من الأمر قد لا تكون ظاهرةً لنا، وبجانب هذا يمكننا أن نتحرّى من الحِكَم ما يدلّنا عليه عمق تفكيرنا وبُعده، وسنعرض نموذجاً خماسيّاً قد يعيننا في هذا:

1 المصلحة

«عَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (البقرة – 216)، ولمن أراد أن يتعلّم درساً يحمل عميق هذا المعنى فليراجع قصّة سيدنا موسى مع الخضر عليهما السّلام، كما أنّه لا بُد لك أن مررت في مسيرة حياتك بمواقف صعبةً، كنت تكره حصولها ثّم تكشّفت لك المصلحة من ورائها.

قيل:
«ربّ ضارّة نافعة»

2 الحتمية

«الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ» (الملك – 2) ففهمُنا لطبيعة الدنيا على حقيقتها، سيخفِضُ سقف توقّعاتنا، ومن ناحية معرفية فإنّ هذا يخفّف من وقع الأحداث والمصائب على النّفس، ولا يعني ذلك النّظرة التشاؤميّة للحياة، بل يؤول في الحقيقة لما هو عكس ذلك.

قيل:
«الدهر قلّاب
يوم إلك ويوم
عليك»

3 فرصة للاقتراب من الله تعالى

فمع أنّ النكبات قد تدفع النّاس لمراجعة معتقداتهم وقد تهتز هذه المعتقدات لدى الكثير منهم لكن البعض الآخر يعتبرها فرصة ليختبِر نفسه فتزيده ثباتاً «أَحَسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» (العنكبوت – 2)

4 التّذكير

فنمطيّة الحياة وروتينها وتزايد مسؤولياتها ومطالبها وزخارفها قد تشغل الإنسان فتنسيه نفسه وغايته وطبيعة هذه الحياة الناقصة.

5 جزاء من الله

فقد تكون ابتلاءات الحياة تذكيراً وعقوبة لمن يعصي الله من ناحية وثواباً حسناً أو كفّارةَ ذنوب للمؤمن، ينالها بصبره وسعيه بالعمل من ناحية أخرى، كما يقول رسولنا الكريم «ما يصيب المسلم من نَصَب، ولا وَصَب، ولا همٍّ، ولا حزن، ولا أذىً، ولا غمٍّ، حتى الشوكة يشاكها إلا كفّر الله بها من خطاياه»، فتخيّل معنا استحضارك لهذا الحديث الذي يخبرك عن مكسبك من كلّ ألمٍ عارضٍ أو مزمنٍ و حزنٍ على فائتٍ ماضٍ أو خوفٍ من قادمٍ مُقلِق و إزعاجٍ يتسبّب به النّاس لك، وأيّ ألمٍ مهما كبر أو صغر.



Nick Vujicic شخصية مسيحيّة مشهورة، وُلِدَ دون أطرافه الأربعة، يتحدّث عن أثر إيمانه بقضاء الله وتسليمه له في مواجهته لرحلته ومعاناته، ومع اختلاف فهمه للقدر عمّا هو في الإسلام إلّا أنّ لمجرّد إيمانه بوجود حكمةٍ إلهيةٍ عميقُ الأثر، فيقول في كتابه حياة بلا حدود موضّحاً ذلك: «عليكَ أن تفهم أنّه أحياناً في الحياة قد لا تحصل على الإجابات التي تريدها حالاً، عليك أن تسير بإيمان، لقد كان عليّ أن أتعلّم الثّقة بالاحتمالات في حياتي، إن استطعتُ الحصول على الثقة فبإمكانك الحصول عليها أيضاً.

فكّر في الأمر: لم يكن من الممكن بالنّسبة لي أن أعرف وأنا طفل، أنّ عدم امتلاكي لأطراف سيساعدني على عرض رسالة الأمل لملايين البشر حول العالم، الأوقات العصيبة والمريرة ليست ممتعة، لا يجب عليك التظاهر بالاستمتاع بها، ولكن عليك الإيمان بالاحتمالات والفرص لأيام أفضل في المستقبل، لحياة مليئة بالمعنى والسعادة»

3 الالتفات إلى المستقبل

الالتفات إلى المستقبل واشتغال الفكر فيه، وليس المقصود هنا الهروب من التّفكير بالحدث والغوص في خيالات اليقظة، لكن ما ينبغي الحذر منه هو حصرُ الفرد تفكيره في الحدث الضاغط فيصبح أسيراً له.

قيل
«كلمة ياريت عمرها ما بتعمّر بيت»

4 النّظر من زوايا مختلفة

النّظر للموقف من زوايا مختلفة ما يساعد في إدراكه بطريقة واقعية، دون تهويلٍ أو تهوين.

قيل
«يا قاعد على شط البحر عد الموجات الجايات أكثر من الرّايحات»

5 قِصرِ الحياة

التّنبّه لِقِصرِ الحياة الدنيا مقارنةً بالدّار الآخرة التي فيها سيتجلّى العدل ليأخذ كل صاحبِ حقٍّ حقه وتوزّع الأجور.

6 فهم طبيعة الإنسان

فهم طبيعة الإنسان، فهو مخلوقٌ محدود، قد تدخل بعض الأمور ضمن دائرة سيطرته وتحكّمه ويخرج كثيرٌ منها عن مساحة قدرته، فوعيه بأنّه ليس مركزاً للكون ولا متحكّماً به، سيُجنِّبه الوقوع في فخِّ وهمِ الكمال (Perfectionism)، وما يترتّب عليه من أعراض وأمراض لاحقة تُضعف المنعة النّفسية.

7 التفاؤل بالمستقبل

قيل
«الرّمد ولا العمى»

التفاؤل بالمستقبل، ويكون ذلك برجاء الخير وتوسيع مفهوم الفرج فحصره باختفاء المصيبة سيدعو التشاؤم ليصبح سيد الموقف أمّا النّظر للخيارات الأخرى التي قد يحملها معنى الفرج سيعمل عكس ذلك، فزوال المصيبة احتمال تتبعه احتمالات أخرى مثل وقوعها لكن أن تكون خفيفة مُحتملة، أو أن تقع فتكون كبيرة لكن يكون لها من الحلول ما يمكّن من التّعامل معها وعدم الاستسلام لها، وبكل الأحوال مهما عظمت المصيبة فإنّ الصّبر الذي يعتبر من نواتج المَنَعَة النّفسية العالية سيعين عليها.

8 النصف الآخر من الكأس

إن كنت قد اختبرت يوماً ما حدَثاً مؤلماً أو صادماً، فقد لاحظت حينها مدى صعوبة أن ترى نصف الكأس المليء، وكان تركيزك كلّه منصبّاً على النّصف الذي فرغ، لذا وإن كُنّا كبشر ننزعُ للقيام بذلك إلّا أن علينا، بذل الجهد للنَظر في الخير من مسبّبات السّعادة و النّعم الكثيرة التي ما زالت موجودة.

البعد الشعوري

مع صعوبة فصل هذا البعد عن الأفكار والسلوك إلّا أنّ هناك بعض الاستراتيجيات التي يكون المكوّن الشعوري فيها بارزاً ومؤثّراً ويلعب دوراً محورياً في عمليّة التّكيّف:

1 الحزن

قد يستغرب البعض ذكره هنا، فكيف للحزن أن يكون استراتيجيّة فعالة للتكيّف مع الضغوط؟.
في الحقيقة إنّ الحزن في ذاته طبيعةٌ لا يمكن تجاوزها، فمن المُخلِّ بالصّحة النّفسية السعي لكبتِ هذا الشعور أو التّحايُل عليه، ففي مواقف الفقدِ والخسارةِ، سيكون الشّعور الصّحي حينها الحُزن ويُعبَّرُ عنه بالطّريقة التي تليق به، وربّما شاهدت أو سمعتَ عن شخصٍ كان يضحكُ في يوم وفاة والده مثلاً، أو أنّه بقي متماسكاً لفترة طويلة ثمّ انهار لاحقاً، وهذا ما لا نرجوه لك، على كل حال فالحزن الطبيعي يعتبر إستراتيجيّة فعالة طالما أنّه في حدوده المعقولة، ويتجلّى هذا الاتّزان واضحاً فيما قاله رسولنا الكريم عند وفاة ابنه إبراهيم.

2 الانفصال الانفعالي أو الشعوري

وهو القدرة على التّحكم بالمشاعر المؤلمة وعدم السّماح لها بأن تكون سيّد الموقف الذي قد يمنع التّفكير من أخذ مكانه مما قد يدفع لتصرّفات انفعالية أو متهوّرة، فهذا الأسلوب يعين الفرد على التّصرّف بهدوء والحفاظ على الاتّزان، والسّماح للمساحة العقلانية بالتّعامل مع الموقف، دون أن يؤثر ذلك على الإقرار العاطفي بالحدث.

3 الصّبر

الصّبر الجميل أو ما يسمّى بضبط النّفس، والتّحكم بالانفعالات أو قوة التّحمل، ويجب علينا أن نُفرّقه عن شكل آخر يُدعى الصّبر القبيح أو الكبت، فالأوّل يكون بإرادة ووعي ورضا منّا فتختلط حلاوته مع مرارةِ الألم فتُعكّرها، أمّا الثاني فهو دفن الشّعور بالقوّة فلا يختفي وإنّما يبدأ بالتّضاعف والتراكم، إلى أن يظهر على شكلِ أعراض ضغطٍ تراكميّ أو تأتي القشّة التي تقسم ظهر البعير فينفجر.

البعد السلوكي

نحن نعتقد بأنّ هناك شكلين أساسيّين يطغيان على الموقف في هذا البُعد فإمّا المواجهة أو الهروب، والأصل في التعامل مع الضغوط هو المواجهة ولدينا شكلان من الأسباب التي يمكن الأخذ بها:

أولا، الشرعية مثل:

الرّقية

فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا بأس بالرقى ما لم تكن شِركاً».

الصّدقة

فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «صنائع المعروف تقي مصارع السوء»

الدعاء

تلبية لأمر الله: «وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر – 60)، فكما وصلنا في العديد من الأحاديث عن رسولنا إنَّ قَدَرَ البلاءِ يرفعُهُ قَدَرُ الدُّعاء، حيث قال: «لا يُرَدُّ القدَرُ إلّا بالدّعاء».

الأذكار

حيث قال الله عز وجل عن الصّابرين على المصائب في كتابه: « الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»، كما ثبت عن نبيّنا محمّد صلى الله عليه وسلم قوله: «المُؤمِنِ الْقَوِيُّ خيرٌ وَأَحبُّ إلى اللَّهِ مِنَ المُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وفي كُلٍّ خيْرٌ. احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، واسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجَزْ. وإنْ أصابَكَ شيءٌ فلاَ تقلْ: لَوْ أَنِّي فَعلْتُ كانَ كَذَا وَكذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قدَّرَ اللَّهُ، ومَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ».

الصّلاة

كما أنّ النّصيحة المُعتادة لدى المتخصّصين في الاستشارات النّفسية للمتعرّضين للضغوط والصعوبات في حياتهم، الالتزام بالنظام الدّيني والخُلُقي فهو محدّدٌ للسّلوك وموجّهٌ للتّفكير، ونشير هنا إلى أنّ هناك دوراً نفسيّاً كبيراً للعبادات وتحديداً الصلاة يفقده الكثير منّا، فبعد أن كان الرسول الكريم يقول لمؤذّنه «أرحنا بها يا بلال» أصبح لسان حال البعض يقول «أرحنا منها ..»، ولنكون أكثر عمليّةً وحتّى نتمكّن من الاستجابة لأمر الله « وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (البقرة – 45) سنذكر ثلاث نصائح تعين على تحقيق الفائدة النّفسية من الصّلاة:

1 الطمأنينة

وهي استقرار الأعضاء وسكونها في كلّ ركن فعليٍّ كالرّكوع والسّجود، أو كما عرّفها آخرون بأنّها المقدار الذي يرتدّ فيه إليك نَفَسُك.

2 إرخاء العضلات

إرخاء العضلات وعدم التّكلّف في الوقوف أو السّرعة في الحركات.

3 المقاومة

مقاومة الشّرود وعادة ما يحتاج الأمر إلى تكلّف في بدايته لكن مع التدريب يصبح الأمر أسهل، ولا يعني ذلك غيابه تماماً.

4 تدبّر المعاني

تدبّر المعاني وعدم الانشغال بالقراءة والتّجويد والغُنن، ولا نقصد إهمال ذلك تماماً لكن لا بُدَّ من الاعتناء أولاً بفهم المعاني واستحضارها واستشعارها طالما أنّ القراءة صحيحة عموماً، فمثلاً يمكن استدعاء معاني الحديث القدسي الذي يذكر رد الله سبحانه على عبده خلال قراءة الفاتحة في الصلاة.

ثانياً، الكونية مثل:

التي ترتبط بما سنّه الله من سنن يمكن أن تُزكّي النّفس وترفع من مستوى الصحة النفسية، فمن الإستراتيجيات السلوكية:

- حل المشكلات، بالبحث عن حلول وطرق يمكن من خلالها التّدخل لتخفيف أذى المشكلة.
- طلب المساندة الاجتماعية من الأهل والأصدقاء وغيرهم، (نفسياً ومادياً).
- أساليب تعبيريّة وتفريغيّة (الرّسم، الكتابة، التحدث مع الآخرين عن الحدث).
- الخلوة بالنّفس والحديث معها.
- طلب المعلومات عن حال الأحبة في حالة الكوارث الجماعية.
- ممارسة الرّياضة بانتظام، والقليل المستمر خيرٌ من الكثير المنقطع.
- البكاء، وهي إستراتيجية سلوكية تتبع الحزن، ويجب التعبير عنه حال حضوره في الحالات الطبيعية.
- المشاركة الاجتماعية والحذر من العزلة الطّويلة التي قد يشعر الفرد أحياناً برغبة في التزامها. فرسول الله صلّى الله عليه وسلم يخبرنا أن «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خيرٌ من المؤمن الذي لا يخالط النّاس ولا يصبر على أذاهم».
- التزام روتين الحياة اليومية قدر الإمكان (أكل، نوم، عمل، قراءة ...الخ).
- استثمار الموارد البشرية والمادية المتبقية بعد الخسارة باعتدال.
- طلب المساعدة من متخصّص عند العجز عن التّعامل مع المشكلة.
- السماح للنفس بتجنّب الأشخاص الذين تشعر بأنّهم يمثلون ضغطاً عليها.
- ممارسة أنشطة محبّبة للنفس.
- الحصول على قدر كافي من الرّاحة.
- تناول وجبات متوازنة وجيّدة.
- القراءة لمادّة ممتعة.
- الاستحمام بماء دافئ.







إستراتيجيّات التّكيف السالبة

البعد المعرفي



1 الحيل النفسية

الحيل والمخادعات النفسية اللّاشعورية، وهي تقوم على تشويه الحقيقة بهدف تجنّب حالات القلق أو حفظ اعتبار الذات، مثل التّبرير والتّعويض والتّحويل، ويمكنك البحث عنها لتجد العديد من المقالات والكتابات التي تورِدها بطرق وأشكال مختلفة.

قيل: «عنقود معلّق بالهوا اللي ما بقدر يطوله بقول حامض ما استوى»

2 التّشوهات المعرفية

الأفكار السلبية والتّشوهات المعرفية، أو الخواطر السيئة من القنوط وتضخيم المشكلات والتفكير بالانتقام وغيرها قد تخطر في بال أيّ منا وهذا طبيعي فقد جاء أناس من أصحاب الرسول صلى الله عليه وسلم إليه فسألوه : «إنّا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به»، فقال: «أو قد وجدتموه؟». قالوا: «نعم»، قال: «ذاك صريح الإيمان»، فهذا قول الصحابة رضي الله عنهم، لكن الشّاهد هنا ضرورة التّعامل مع هذه الخواطر، عندما تصبح كثيرة الورود، وخلاصة هذه الأفكار أنها:

1 تُسقط على الله فنسيء الظّن به، مما يفتح باباً تنسل منه الشبهات إلى قلوبنا، فربّما سمعنا سابقاً عن شخصٍ ابتُلي بمصيبة فصار يسأل :«لماذا أنا يا الله؟»، وربّما يطعن البعض في عدل الله ورحمته، ويقنط آخرون من فرج الله، وفي فصل الاستراتيجيات الموجبة إجابة وافية عن هذا التساؤل.

2 تُسقط على أنفسنا فنسيء الظّن بها وهو ما سيولّد لدينا لوم الذّات والشّعور بالذنب.

3 تضخيم أذى النّاس لنا علماً أن هذا الأذى واقع لا محالة فالله سبحانه يقول « وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا » (الفرقان – 20) فهو نتيجة طبيعية لاختلاف النّاس وبشريّتهم، وتجنّبه ليس الحل الأمثل دائماً وإنّما التعامل معه بالشكل اللائق.

3 أحلام اليقظة

الخيال ويظهر من خلال أحلام اليقظة هروباً من الحياة الواقعيّة إلى عالم خيالي في زمان ومكان مختلفين.

4 الإنكار

إنكار الحدث وغياب ردة الفعل الطبيعيّة.

5 الانفصال

الانفصال عن الواقع.

6 الضعف

اعتبار التعبير البسيط التلقائي عن المشاعر دليل ضعف.

البعد الشعوري



البعد السلوكي

كما ذكرنا فإنّ التّجنّب والهروب هو محور الاستراتيجيات السالبة لهذا البعد، ومن أشكال التّجنّب التي تظهر:

1 التعاطي

تعاطي الكحوليات والمواد المخدرة.



2 التجنب

تجنّب العمل لتجنب المواقف التي قد تعرّض الفرد لمزيد من الضغط أو تجبره على التعامل مع الأعراض الناتجة عنه كالانفعال الزائد.

قيل: «يا قلبي يا كتاكت ياما فيك وإنت ساكت»

3 الانغماس في العمل

الانغماس في العمل، ويكون عندما يرى الفرد نفسه قادراً على الإنجاز في عمله فيصبح المكان المناسب ليهرب إليه لا منه.



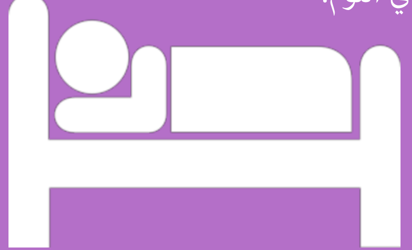
4 الاتّكالية

الاعتمادية أو الاتّكالية على الآخرين في تلبية الاحتياجات أو إدارة الأمور.



5 النوم

الإفراط في النّوم.



6 المُلهيات

الانشغال بالمُلهيات كالتلفاز والألعاب الإلكترونية.



7 الضّحك

الضّحك الذي قد يزيد عن حدّه ليصبح هستيريّاً أو هزليّاً في المواقف التي تستدعيه والمواقف التي لا تستدعيه، فيكون حينها حيلةً نفسية يحاول الفرد فيها التّخفيف عن نفسه.

قيل: «يا هارب من تحت الدّلف، جاي تحت المزراب»

تؤكِّد الدراسات أن دعم استراتيجيات التّكيف الديني والأنشطة الدينية له أثر وقائي وإيجابي على الصحة النفسية وعلى التكيّف النفسي في الأحداث الصعبة والصدمات فيخفف من احتمال حدوث الاضطراب.

أفكار تفيد في التعامل مع الشعور بالذنب:

- الأمور السّيئة قد تحدث لجميع النّاس.
- واجه الأفكار الانهزامية، وارفضها.



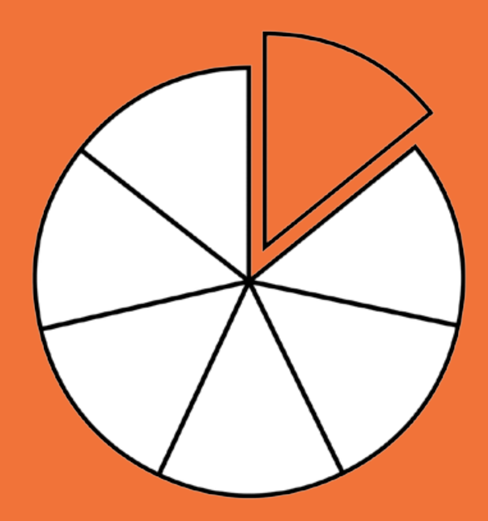
- مسامحة النّفس خلق نبيل، وتذكر أن الله يتوب عن المذنبين، وهو أعدل العادلين.



- تقبل فكرة أن الإنسان بطبيعته خطّاء، حيث جاء في الحديث « كل بني آدم خطّاء، وخير الخطّائين التّوابون».



- استحضر فكرة (فطيرة المسؤولية) وهي تشبيه للمسؤولية تجاه الحدث كما لو كانت فطيرة سيتم تقطيعها إلى عدة أقسام فكل قسم يعبّر عن جهة أو شخص يحمل جزءًا من مسؤولية ما حصل، مع الملاحظة أنّ كل هذه الفطيرة لا تخرج عن مكانها في قدَرِ الله سبحانه فما أصابك لم يكن ليُخطِئك.



- لا تختبئ بعيداً عن العالم.

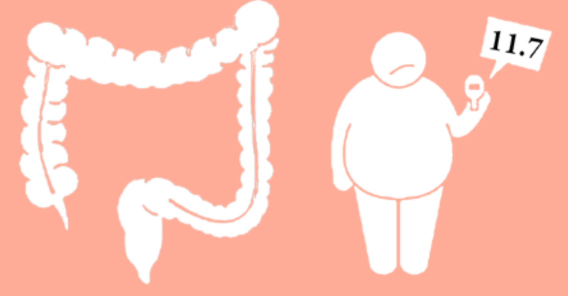


النّظريات المفسّرة لتأثير الضّغوط

1 الاتجاه البيولوجي (Biological trend)

وهو الذي يركز عند دراسته للضغوط على الجانب الفيسيولوجي والتغيرات الجسمية التكيفية التي تحصل بغرض الحفاظ على الحياة، وما يترتب عليها على المدى الطويل والقصير من أمراض نفس جسمية (Psychosomatic) مثل الضّغط والسكّري والقولون العصبي..الخ. ومن أشهر دارسي هذا الاتجاه:

Walter Cannon, Hans Selye, Marianne Frankhorzer, Vander & Crystal, Carol Damiani.



2 الاتجاه التحليلي والسايكودينامي (Psychodynamic and psychoanalysis trends)

نظر للضّغوط من ناحية سيكودينامية وربطها بالحاجات والدوافع ومدى توافقهما مع الواقع والسمات الشخصية كما أعطى الأحداث الصادمة خاصة في مرحلة الطفولة أهمية كبيرة، وتناول الحيل النفسية الدفاعية التي تظهر كرد فعل للتعامل مع المواقف الضاغطة ومن أبرز الدارسين في هذا الاتجاه:

Sigmund Freud, Henry Murray, Charles Spielberger, Coxand & Mackay, Ferenczi, Otto Rank, Otto Fenichel, Lacan, Janet Pierre.



5 الاتجاه السلوكي (Behavioral trend)

حيث أن عملية التعلم والارتباطات التي تتشكل بين المثير والاستجابة في الأحداث الضاغطة والصادمة هي محور تفسير الضغوط، إضافة لدراسة العوامل التي تجعل من الحدث ضاغطاً، والنظريات الأكثر شهرة في هذا الجانب الإشراط الكلاسيكي والإشراط الفعّال ونموذج المثير وكذلك التعلم الاجتماعي، ومن رواده:

Thorndike, Watson, Skinner, Pandora, Pavlov, Morar, Holmes, Tolor.

لقد اعتمدنا في جمع هذه الاتجاهات وتلخيصها على ما تُقدّمه المصادر الأكاديمية الرائجة في عصرنا حيث تنتمي كل الأسماء المذكورة إلى علم النفس الحديث، إلا أن الباحث في تاريخنا الحضاريّ عمّن درس النفس الإنسانية أو كتب عنها سيجد الكثير ممّن كان سبّاقاً لتناول الكثير من المفاهيم التي ذكرناها فنجد أن ابن سينا على سبيل المثال قد تناول مفهوم الارتباط الشرطي وقياس التغيّرات الفسيولوجية وعلاقة الأحلام بإشباع الدوافع والتي تناولها الفارابي أيضاً، كما تحدّث الجاحظ عن الحيل النفسية والتحليل النفسي لأنماط الشخصية.

ومن ناحية أخرى، فإن عدداً كبيراً من العلماء مثل الكندي وأبي بكر الرازي ومسكويه وابن حزم والغزالي وفخر الدين الرازي وابن تيمية وابن قيم الجوزيّة والبلخي وعلي بن سهل الطبري قد فصّلوا فيما يسمى اليوم بالعلاج المعرفي السلوكي ودوره في استعادة الصحة النفسية، حيث ركّزوا على تغيير أفكار الفرد ومعتقداته على اعتبارها أساساً للسلوك ومنهم من عالج العادات الخاطئة والسلوك السيء بضده، كما يفعل السلوكيون اليوم في علاج الخوف والقلق.



يختلف تفسير الضّغوط باختلاف توجّه الدّارسين وفهمهم للنّفس ومنطلقاتهم التي يعتمدون عليها، وسنحاول في سطور تلخيص أهم الاتجاهات التي تناولت دراسة الضّغوط:

3 الاتجاه المعرفي (Cognitive trend)

والذي درس دور خبرات الفرد و تفسيره للحدث ومعالجته وتقييمه له وما يترتب عليه من أثر للذكريات الصادمة وإثارة للأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية، ومن رواد هذا الاتجاه:

Lazarus, Pandora, Fu & Kozak, Horowitz, Fu & Rothbaum, Taylor, Brodsky, Levin & Scotch, Janov & Pullman, Miller, Kelly.



4 الاتجاه البيئي والاجتماعي (Environmental and Social trends)

والذي يعزو الضغوطات بشكل رئيسي للظروف البيئية والمتغيّرات الاجتماعية المحيطة وللأحداث ذاتها. ومن دارسيه:

Holmes & Rahe, Levy & Kagan, Karen & French.

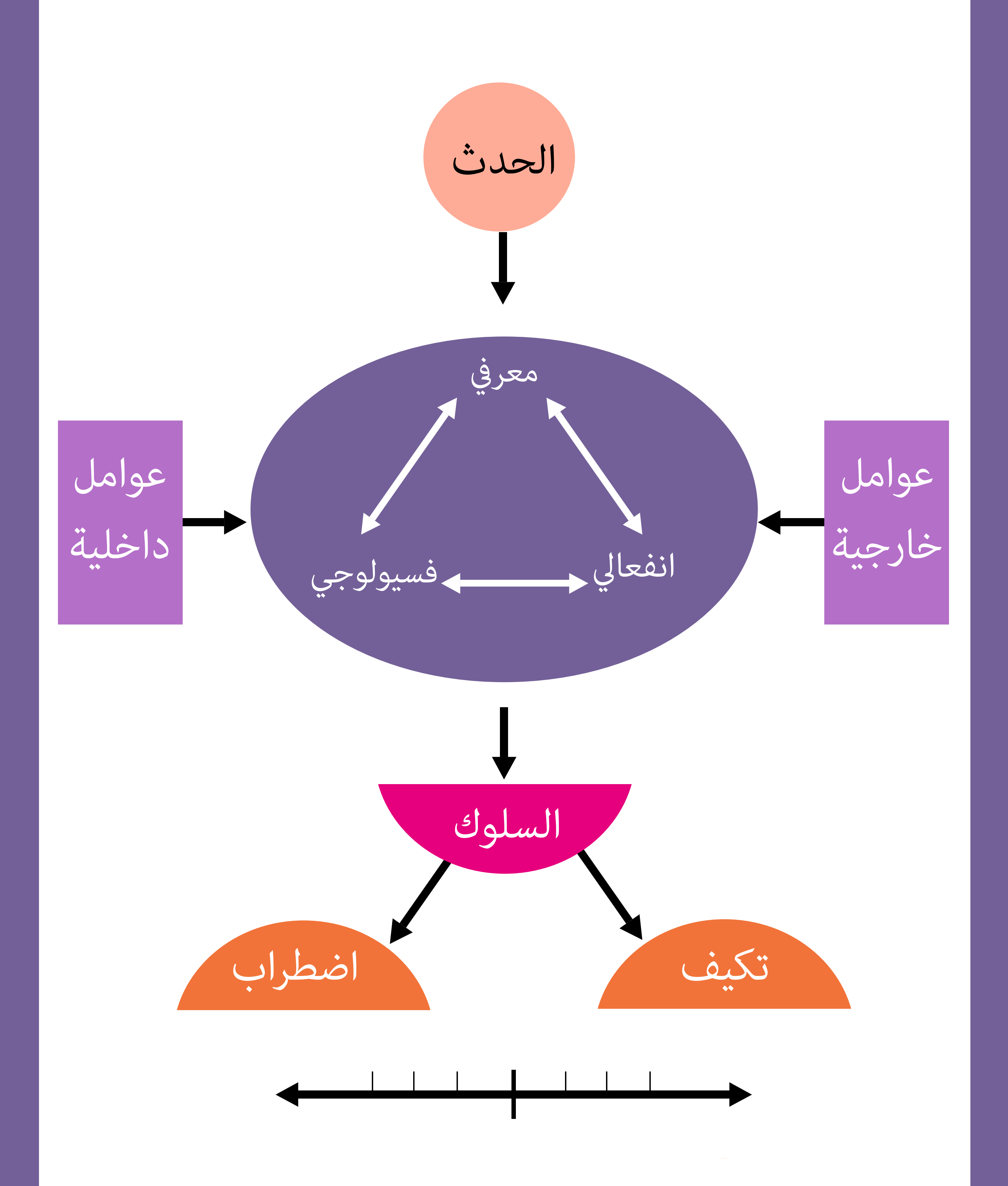


يقول ابن القيّم في كتابه الفوائد: «مبدأ كل علمٍ نظري وعملٍ اختياريّ هو الخواطرُ والأفكار، فإنّها توجب التّصورات، والتّصورات تدعو إلى الإرادات، والإرادات تقتضي وقوع الفعل، وكثرةُ تكرارِهِ تعطي العادة، فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والأفكار، وفسادُها بفسادها».

على كل حال، فإن تعقيد مفهوم الضّغط النفسي يجعل الاقتصار على اتجاهٍ واحدٍ طريقاً إلى القصور في فهمه، وقد تم طرح العديد من النماذج التي حاولت تسليط الضوء على مفهوم الضّغط من عدة زوايا في نفس الوقت مثل نظرية العجز المكتسب (المتعلم) حيث ركّز فيها سيلجمان على العوامل البيئية والعوامل الذاتية، وكذلك نموذج آل سو متعدد العوامل الذي يرى أن تأثير الضغوط يعتمد على عوامل مختلفة منها المعرفية والاجتماعية وسمات الشخصية وطبيعة الصدمة، ولسون وكراوس في نظريتهما النفسية المعرفية الاجتماعية، وأيضاً النظرية المعرفية السلوكية لدونالد ميكنبوم وطريقته في التحصين ضد الضغوط النفسية.

وتسهيلاً عليكَ أخي القارئ، سنحاول عرض نموذجٍ تكامليّ يوضّح الطريقة التي يحدث بها الضّغط النّفسي للإنسان (انظر الشكل10)، حيث يبدأ الأمر مع الحدث الضاغط أو مصدر الضغط الذي يعرض للإنسان وقد يكون موقفاً مباشراً أو خبراً أو غير ذلك، وعموماً يُعتبر شرارةً تثير أفكاراً تفسّر الحدث وتعطيه معنىً استناداً لقناعاته ومعتقداته، وبناءً عليه تتشكّل انفعالاتُ الفردِ وتظهر آثار التغيّرات المرتبطة بها في الجسم من الدّاخل والخارج، ويؤثّر في تفاعل هذه العناصر الثلاث (المعرفي والانفعالي والفيسيولوجي) عوامل داخليّة مثل الخصائص الجسمية والقناعات الفكرية والسمات الشخصية، وعوامل خارجية مثل أثر البيئة والتنشئة وخصائص الحدث كشدّته ومدّته وفرص الدّعم المتاحة.

إنّ كل ما سبق من تفاعلات يُنتِجُ السّلوك الذي يعتبر الاستراتيجيّة الظاهرة لمواجهة الحدث والتّعامل معه وبناءً عليه يقترب الإنسان من التكيّف أو الاضطراب.



الشكل (10): نموذج تفسير الضغوط

5 التدخلات النفسية

بعد فهمنا عموماً للصحة النّفسية وما يطرأ عليها من تغيّر سلبي يحدث بسبب الضغوط النّفسية تراكميّة كانت أو صدميّة، وامتلاكنا لتصوّر عن استراتيجيات التكيّف الموجبة والسالبة سنعمل على توضيح الطرق التي يمكن من خلالها التدخل لمنع ظهور الآثار المؤذية للضغوط أو معالجتها.

أشكال التدخل

1 الرعاية الذاتية

لأنّه وكما ذكرنا فإنّ الأحداث الضاغطة جُزء من طبيعة هذه الحياة فلا بُدّ للإنسان من فهم آليّة التعامل المناسبة معها، لتجنّب أضرارها وللحفاظ على صحّته النّفسية والطريقة الأفضل للقيام بذلك هي امتلاكه للوسائل التي تعينه على ذلك وفي الإستراتيجيات التي فصّلنا فيها خير نموذج ودليل يفيده في ذلك، وله أن يتوسّع في دراسة الأمر أكثر لو أراد، ولهذه الرعاية شكلان:

الأوّل، الشكل العام وهي الذي يقوم به أي إنسان بهدف الوقاية أو العلاج عند تعرّضه للأحداث الضاغطة.

الثاني، الشكل الخاص وهو يختلف عن الأول بكونه يُعنى بالعاملِين في القطّاع الخدمي الإنساني والنفسي والتربوي، وذلك بسبب ارتفاع نسبة احتمال تعرض هذه الفئة للاضطرابات والضغوط والصدمات الثانوية النّاتجة عن طبيعة عملهم، ويسمّي البعض هذا الشكل بدعم الدّاعم.



أفكار ومشاعر تعرض لمقدّم الخدمات عند الضغط:

- التفكير بعدم تقدير رؤسائِه لمجهوده.
- تفكير بأنّه مُستغل في العمل.
- فقدان الدّافعية للاستمرار في العمل.
- عدم الاهتمام بالنّفس.
- فقدان الثقة بالزملاء.
- عدم الثقة بقدرته على تقديم الدّعم.

كمقدّم للخدمة يبحث عن الوقاية من الضّغوط يمكنك مراجعة المعلومات المتعلّقة بالضغوط والصدمات واستراتيجيات التكيّف، واعمل على استحضارها في الحياة اليومية، وعند شعورك بالضّغط، ننصحك بالترّكيز على الاستراتيجيّات الموجبة السلوكية.

أشكال التدخل

2 الدعم الخارجي

وهو الإجراء الذي يتم اتّخاذه من قبل جهة أو فرد بغرض الوقاية من الاضطراب الناتج عن الضغوط أوعلاجه، وله أربعة مستويات (انظر الشكل11):

1 الوقاية

وهي المرحلة الأهم حيث أنّ الاضطراب النفسي كما المرض الجسمي هو حاصل التفاعل بين المسبّب الخارجي وضعف المتلقّي، فبالنسبة للمرض الجسمي يمكن للإنسان وبنسبة كبيرة أن يتجنّب حدوثه من خلال العمل على تقوية مناعته الجسمية، وذلك من خلال معرفة مواطن ضعفه وتقويتها بتناول الغذاء المناسب، وكذلك بالنسبة لمرض النفس فإنّ تقوية المنعة النّفسية تكون استناداً لفهم العوامل المؤثرة واستراتيجيات التكيف المذكورة سابقاً، وهذا يعني بالضرورة أن يقل احتمال الإصابة بالاضطراب.

2 الدّعم المبكّر

وهو التّدخل الذي يهدف إلى منع حدوث الاضطراب بالحد من الضرر الناتج عن مشكلة ما يتعرّض لها الإنسان.

3 العلاج

وهو التّعامل مع مسبّبات وأعراض المرض باستخدام منهجية علاجية بغرض العودة إلى الحالة النّفسية السويّة.

4 الوقاية الثانوية

وهو التّدخل الذي يحصل بعد تمام العلاج ويهدف لتجنّب حصول الانتكاس والعودة إلى حالة الاضطراب.

الوقاية | الدعم المبكر | العلاج | الوقاية الثانوية

الشكل (11): مستويات الدعم الخارجي

إنّ الدّعم النّفسي الاجتماعي بشكله الذي نتناوله في هذا الدليل يهدف إلى منع حدوث الاضطراب بالحد من الضرر الناتج عن مشكلة ما، وإلى حماية وتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي، ويعني ذلك أنّه قد يلعب دوراً وقائيّاً وعلاجيّاً من قبيل الدعم المبكر في نفس الوقت.

من واقع التجربة

سناء تبلغ من العمر تسعاً، شديدة الخجل وكثيرة البكاء في الجلسات الأولى، وقد يبدو ذلك طبيعياً إذا عرفنا قصّة هروبها مع أسرتها من سوريا إلى مخيّم الزعتري والهجمات المسلّحة الّتي تعرّضوا لها خلالها، كما أنّ بعضهم أوشك أن يموت عدّة مرّات، أخبرتنا عائلتها أنّها لا تتحدّث مع النّاس وتخاف إن حاول أحد الاقتراب منها، كما أنّها كانت تعاني من تبوّل لا إرادي ليلي إضافة إلى كوابيس تستعيد من خلالها ذكرى الأحداث، وتستيقظ بعدها وهي تصرخ أو تبكي.

بعد منتصف جلسات البرنامج تقريباً، ظهر جانب مختلف من شخصيّة سناء، فكانت أكثر مرحاً وأنشَطَ حركةً، تشارك في معظم الأنشطة، وكوّنت عدّة صداقات في حيّها، بعد انتهاء البرنامج سألنا والدتها عن الكوابيس التي كانت تتعرّض لها، فأخبرتنا أنّ نومها صار هادئاً لدرجة أنّها قد نسيت بأنّها كانت تستيقظ وهي تصرخ.

6 الدّعم النّفسي الاجتماعي

لمحة تاريخية

تعود جذور هذه الخدمة إلى ما تقوم به المجتمعات عادة، من توجيه ونصيحة و رعاية، وما ينتشر فيها من أنماط سلوك كالمواعظ الدينية، وما يترتّب عليها من توطيد علاقات وصلة أرحام وبر بالجار إضافة إلى الألعاب الشعبية والحكايا التقليدية وجلسات المسامرة إلّا أنّه ومع ضعف الروابط الاجتماعية ظهرت الحاجة إلى خدمات من هذا النوع، وخاصة في حالات الكوارث والأزمات، وإذا أردنا أن نؤرّخ لفكرة الدّعم النفسي الاجتماعي كما يتم تقديمها اليوم من خلال المؤسسات والمنظّمات نقول:

بدأ فريق الدعم النفسي الاجتماعي الأول في عام 1986 حتى 1989 وكان مشروعاً مؤقتاً، ثم قرّرت الوزارة المسؤولة عام 1990 إنشاء أوّل مركز دعم نفسي اجتماعي في جامعة أوسلو في النرويج.

ثم بدأت تظهر معالم الدعم النّفسي الاجتماعي بشكل أكثر وضوحاً فتمّ الإقرار بالحاجة إلى خدمة الدعم النفسي الاجتماعي المنهج لضحايا الكوارث الطبيعية والتكنولوجية لدى الكثير من المؤسسات المعنية بالصحة.

فمثلاً قد لاحظت جامعة بلغارد سوء وضع الأطفال اللاجئين في المراكز الجماعية بعد تفكك يوغسلافيا في عقد التسعينيات فتم إعداد برامج الدعم النفسي الاجتماعي باستخدام أنشطة مختلفة.

وفي عام 1991 أطلق الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر برنامج الدعم النفسي الاجتماعي كبرنامج شامل في إطار قسم الرعاية الصحية، ومن بعده توالت الهيئات الدولية والمنظّمات الإنسانية في تصميم برامجها وتقديمها لمختلف الفئات العمرية.

تعريف الدّعم النفسي الاجتماعي

يشير مصطلح (الدّعم) لغةً إلى الإسناد والعون، ففي المعاجم: دَعَمَ الحائط أي أسنده بشيء يمنع سقوطه أو ميله / ودعم الشخص أي أعانه وقوّاه وسانده.

واصطلاحاً يشير إلى: أيّ نوع من البرامج الملائمة للثقافة والتي تحترم استقلال المجتمع وآليّات تكيّفه، التي تهدف إلى حماية وتعزيز الرّفاه النّفسي أو منع حدوث الاضطراب، من خلال زيادة المنعة النّفسية، وتلبية الحاجات.

كما يشير تعبير (النّفسي – الاجتماعي) إلى العلاقة الديناميكية بين البعد النّفسي والبعد الاجتماعي ويشمل الأوّل العمليات النفسية الفكرية والشعورية والسلوكيّة، والثّاني العلاقات والشبكات الأسرية والاجتماعية والقيم الاجتماعية والممارسات الدينيّة والثقافية.

وعليه يعمل هذا النّوع من البرامج على رفع مستوى الصحة النفسية وزيادة التماسك الاجتماعي.

أهداف الدّعم النفسي الاجتماعي

إنّ الهدف الأهمّ الذي يكمن خلف كلّ برامج الدعم النفسي الاجتماعي ضمن أيّ مستوى كان، هو مساعدة الإنسان ليساعد نفسه، لا دَفْعُه للاعتماد على الدّاعم، ويكون ذلك بتحقيق عدد من الأهداف التي يتمّ بعضها على المدى الزمني القصير بينما يحتاج بعضها الآخر زمناً أطول لتظهر نتائجه، حيث تعمل البرامج عادة على تلبية الحاجات الجسمية والمادّية خاصّة في تلك التي تعقب الكوارث، إضافة لتخفيف شعور الناس بالعجز واليأس وما يلحق به من كآبة وأسى، وأيّ معاناة انفعالية كانت أو جسمية، وكذلك يسعى مطبّقو البرامج لتحسين قدرة النّاس على العمل والإنتاج والوصول إلى حلول للمشكلات الطارئة والعاجلة ومساعدتهم على التعامل مع أطفالهم بشكل صحيح، وفرز الحالات التي تحتاج إلى علاج نفسي لتحويلها إلى الجهة المناسبة.

عموماً يمكننا إجمال أهداف هذه الخدمة بالحدّ من الآثار النفسية السّالبة التي قد تنتج عن التعرض للأحداث الضاغطة، وتطوير مهارات العون الذاتي ليصبح الإنسان أكثر قدرة على التكيف مع الظروف الصعبة، وأخيراً تأسيس أو ترميم شبكات الدّعم الاجتماعي.

مستويات الدعم النفسي الاجتماعي

إنّ مختلف خدمات الدّعم النّفسي الاجتماعي تدخل ضمن المساحة المشتركة ما بين التّدخل الوقائي والدّعم المبكّر، ولهذه الخدمات ثلاثة مستويات حسب طبيعة البرامج المقدّمة ومدى تخصّصها وتركيزها على الجانب النّفسي، كما هو موضّح في الشّكل (12).

1

الخدمات الأساسية والأمن

ويكون من خلال البرامج والمشاريع التي تعمل على تلبية الحاجات الأساسية كالأمن والخدمات الرئيسية من طعام وشراب ومأوى ورعاية صحية، مثل المشافي المؤقتة والمخيمات الآمنة والحصص الغذائية ..الخ.

2

الدعم الأسري والمجتمعي

وخاصة في الحالات الطارئة حيث تزيد حالات تفكّك الشّبكات الأسرية والمجتمعية، فيكون الدعم بلمِّ شمل الأسرة، والمساعدة بالتحضير لطقوس الحداد (العزاء)، وبرامج دعم الرّعاية الوالدية والأنشطة التعليمية والمجتمعية بشكلٍ عام.

3

الدّعم المركّز غير المتخصّص

يشمل التدخلات الفردية أو الأسرية أو الجماعية ويكون من قبل أخصائيّين أو عاملين مدرَّبين يتم الإشراف عليهم من قبل المتخصّصين (وذلك استناداً لنوع الخدمة المقدَّمة)، ومثال ذلك البرنامج الذي نعمل على التقديم له، ويشمل هذا المستوى أيضاً الإسعاف النفسي الأولي.

الشكل (12): مستويات الدّعم النّفسي الاجتماعي

أنواع الدعم النفسي الاجتماعي

كما هي موضّحة في الشكل (13).

من حيث طبيعة البرنامج

1 **المستقل**

وهو الذي يكون هدفه تقديم خدمة الدّعم النفسي الاجتماعي منفردة، باستخدام وسائل متنوعة.

2 **المُدمج**

وهو الذي يكون فيه الدعم النفسي الاجتماعي جزءًا من خدمة أخرى يتم تقديمها، وعادة ما يتم دمج الدّعم مع التّعليم في المدارس، والتدريبات المهنية في المراكز، وحلقات الدراسة والخطب في المساجد وغيرها.

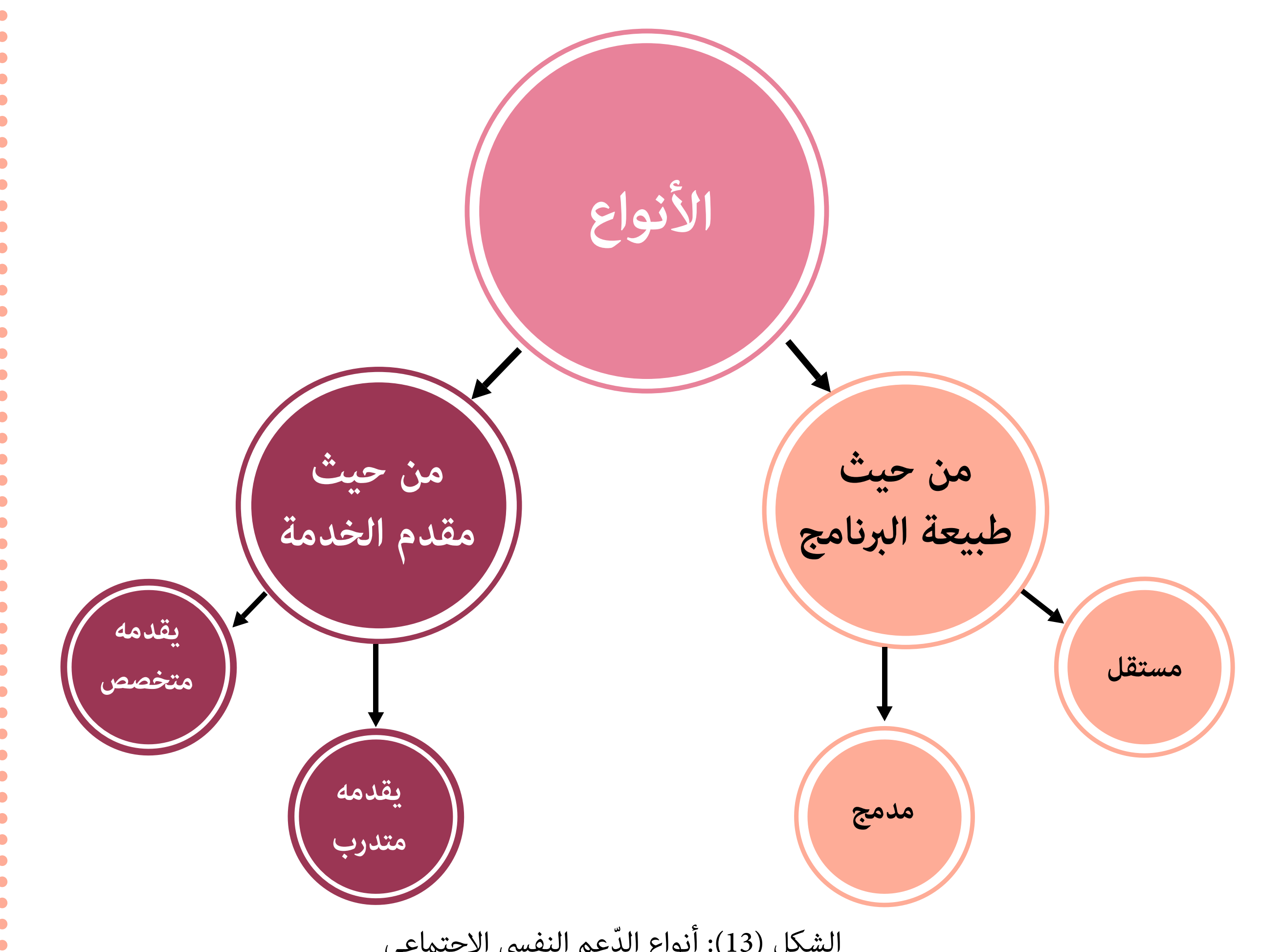
من حيث مقدّم الخدمة

1 **يقدّمه متخصّص**

فيكون مقدّم الخدمة دارساً لواحد من التّخصصات النّفسيّة أو الاجتماعية، وقد يكون البرنامج جزءًا من عمليّة علاجيّة، كما قد يرافق البرنامج تدخلات فردية لتحقيق نتائج أفضل، ويتم استخدام تقنيّاتٍ وأساليبٍ لا يمكن لغير المتخصّصين تقديمها.

2 **يقدّمه متدرّب**

ويفضّل أن يكون دارساً لتخصّص قريب من التّخصصات النّفسية والاجتماعية لكن لا يُشترط ذلك، حيث يتميّز هذا النوع من البرامج بإمكانيّة تقديمه من قبل أشخاص مدرَّبين يتوافر لديهم الحد الأدنى من المعلومات عن الضّغوط والصّدمات إضافة لتدرّبهم على الأنشطة التي سيعملون على تطبيقها وفهم طريقة تأثيرها.



الشكل (13): أنواع الدّعم النفسي الاجتماعي

وسائل الدّعم النفسي الاجتماعي

سنعرض أمثلة عن وسائل يتم استخدامها عادة معتمدين التّصنيف من حيث البرامج المستقلّة والبرامج المُدمجة.

البرامج المُدمجة

1

توفير مساحات آمنة، للسكن والأنشطة المختلفة.

2

الإغاثة المادّية والمساعدات العينية.



3

المساعدة في إنشاء روتين يومي للأسرة والحياة المجتمعية ليكون قريب من الحياة الطبيعية وهذا غالباً ما يتم العمل عليه في حالات الطوارئ وإعادة الإعمار كتنظيم مواعيد المراكز والمدارس، واستلام المعونات ... الخ.

4

إتاحة الفرص للانخراط في أنشطة يومية أو أسبوعية مُجدية ومفيدة.



5

المساعدة في تحضير وإجراء الطقوس كالجنازات، والبقاء لفترة من أجل مساعدة العائلة المنكوبة في القيام بالأمور الروتينية والمهام التي لن يتمكنوا من القيام بها لوحدهم في هذه الظروف.

6

إشراك الناس في برامج إعادة بناء الشبكات المجتمعية وإعادة الإعمار.

7

أنشطة في المدارس كجزء من عملية التعليم أو كحصص إضافية تمارس فيها أنشطة مثل الألعاب التقليدية المحلية.



8

أنشطة في المراكز الرياضية مثل كرة القدم، والسلّة والطائرة .. الخ.



9

برامج الأنشطة الفنية والمهنية مثل الرسم (بالأصابع أو الألوان أو الدهان على الورق أو الجدران أو .. الخ) والتلوين والمعجون، والفنون التصويرية، وصناعة الألعاب يدويّاً، والأشغال اليدوية كصناعة البطاقات والورود والألعاب وصناعة الصابون والخياطة.







البرامج المستقلّة

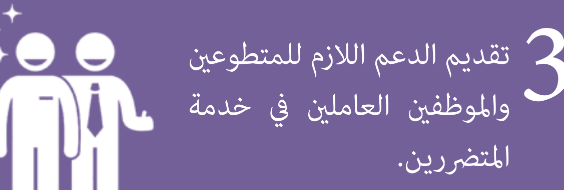
1 الإسعاف النفسي الأولي.



2 تدريب المتطوعين والناشطين من أفراد المجتمع على الدعم النفسي الاجتماعي.

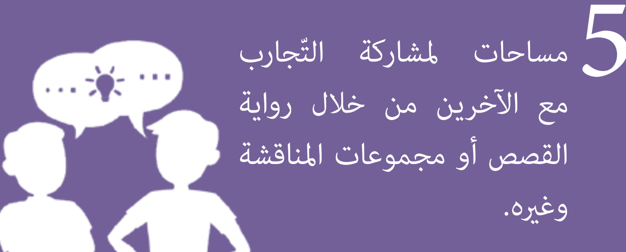
3 تقديم الدعم اللازم للمتطوعين والموظفين العاملين في خدمة المتضررين.





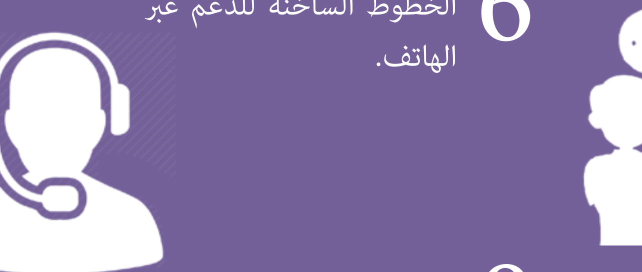
4 مجموعات الدعم وجلسات التوعية.

5 مساحات لمشاركة التّجارب مع الآخرين من خلال رواية القصص أو مجموعات المناقشة وغيره.

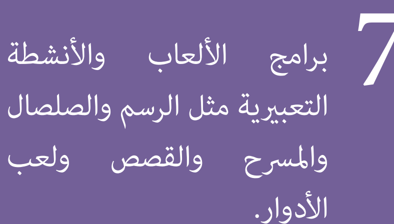




6 الخطوط الساخنة للدعم عبر الهاتف.

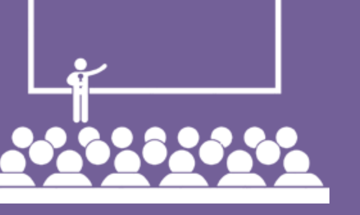


7 برامج الألعاب والأنشطة التعبيرية مثل الرسم والصلصال والمسرح والقصص ولعب الأدوار.





8 تدريب على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية .



9 برامج بناء المهارات النفسية، كمهارات التواصل والعمل الجماعي ، والمهارات المعرفية والعقلية من خلال ألعاب الألغاز وبناء المكعبات وألعاب الألواح كالشطرنج وغيرها.



10 ورشات توعية الأسر عن التعامل مع الأطفال في الظروف الصعبة.



إنّ البرامج المُتخصّصة بالتّدريب على الرّسم أو الدراما أو غيرها من المهارات، كما في البرامج المدمجة قد تحقّق فائدة نفسيّة لكن الأصل فيها هو التّركيز على المهارة نفسها، أمّا برامج الدّعم النفسي الاجتماعي التي تكون من خلال الرسم أو الصلصال أو الدراما فهي تستخدم هذه الفنون كوسيلة لتحقيق هدف البرنامج النّفسي ولا يكون تطوير المهارة هدفاً في حد ذاته.

ركائز فاعليّة برامج الدّعم النّفسي الاجتماعي

إنّ التفاصيل التي سنتحدّث عنها من الآن حول برامج الدّعم النفسي الاجتماعي نقصد بها البرامج المُستقلّة والتّي يقدّمها المُتدرّب، وسنركّز في حديثنا هنا على برامج الأطفال واليافعين الجماعيّة، وخاصة المتعرّضين لمشكلات نفسية وانفعالية فيصعب عليهم في كثير من الأحيان مناقشتها نظراً لعدم تطور القدرات اللفظية لديهم بشكلٍ كافٍ، لذا فإنّ الأساليب المختلفة التي يتم استخدامها في برامج الدعم النفسي الاجتماعي تساعدهم في التعبير عن مشاعرهم بشكل غير لفظي تارة ولفظي تارة أخرى، وفيما يلي نلخّص عدداً من الرّكائز والمفاهيم العامّة التي توضّح فاعليّة هذه البرامج (انظر الشكل 14):

1 التّقبّل

التّقبل غير المشروط، هو قبول المشارك في البرنامج دون وضع شروط لذلك وبغض النّظر عن سلوكه وطباعه وتعامله ومعتقداته، ولا يعني ذلك بالضرورة الموافقة عليها، فيعتبر هذا التّقبل من أهمّ عناصر الأمان الذي بدوره يعتبر الرّكيزة الأساسية التي تقوم عليها كافّة برامج الدّعم النفسي الاجتماعي، وفقدانها يعني عدم جدوى أي نشاط يتم تنفيذه.

2 التّعبير

بمختلف أشكاله اللّفظية كالقصّة والشّعر والدراما وغير اللّفظية كالرّسم والصّلصال وغيره، إنّ جوهر التّعبير هو دوره في التّنفيس وما ينتج عنه من راحة شعورية، إضافة لدوره في زيادة الاستبصار بالنّفس بفهم مشكلاتها وما يدور في عالم الأفكار والمشاعر لديها.

3 الألعاب والأنشطة

لا يخفى على الدّارسين دور اللّعب في نمو الطّفل الجسمي والنّفسي، حيث أنّه يطوّر المهارات الحركية ويلعب دوراً هامّاً في السيطرة على القلق والصراعات، وتعلم طرق حل المشكلات والابتكار والتّعامل مع الضغوط، كما أنّه يعتبر خبرة ذاتية تعزّز ثقة الفرد بنفسه من خلال إتاحة مساحة كافية له كي يشعر بقدرته على التّحكم والسّيطرة أثناء التعامل مع جزء من محيطه، وأخيراً السّماح له بالشّعور بالإنجاز والنّجاح والتّقدم.

4 المجموعات

مع أنّه من الممكن تقديم جلسات الدّعم النفسي بشكل فردي، إلّا أنّ المجموعات تعطيها ميّزة إضافية، غير أنّها تمكّن الجهة المقدّمة للخدمة من استهداف أعداد أكبر، كما أنّ وجود الفرد ضمن مجموعة يعتبر عنصراً داعماً له، فيصقل بذلك مهارات التّواصل والعمل الجماعي ويتمكّن من تقبّل مشكلاته عندما يجد آخرين يعيشون تجارب مشابهة، ولا نُغفل هنا أهمّية الدّعم الذي يقدّمه أفراد المجموعة لبعضهم، فتكوين الصّداقات بينهم يعني فرصة أكبر لتلبية حاجاتهم العلاقاتية المتبادلة، خاصّة عندما تُبنى علاقتهم في بيئة صحيّة، كما أنّه يعينهم على مناقشة أفكارهم، ومن القيم التي تضيفها المجموعة: الاستمرارية في العلاقات بعد انتهاء البرنامج ممّا يعني مزيداً من الدّعم النفسي الاجتماعي الذي يقدّمه الأفراد لبعضهم.

ركائز الفاعليّة في أثر الدّعم النّفسي الاجتماعي يمكننا أن نشبّهها بإطار العجلة الذي يدور حول محور أساسي وهو مساعدة الإنسان في فهم تأثير الضغوط على النّفس من ناحية، وتنمية المهارات التي تلزمه لمواجهتها من ناحية ثانية.

5 النّمذجة

أي التّعلّم من خلال النّموذج حيث أنّ المقدّم للجلسات يسعى جاهداً لتقديم نفسه كنموذج يصلح للاقتداء به فلا ينصحهم بما يفعل عكسه، كما قد يظهر تأثير النمذجة بين المشاركين أنفسهم فيتأثر بعضهم بالآخر، إضافة لاستخدام النّمذجة كوسيلة تعرِض استجابات سليمة من خلال القصّة أو مشاهد تمثيلية مبسطة تعطي قيمة يمكن الاستفادة منها.

6 المتعة

يفترض أن تكون المتعة مرافقة لكل ما سبق فإنّها المفتاح الذي من خلاله سيُسمَح لمقدِّم الخدمة بدخول قلب المشارك والوصول إلى مساحاته الخاصة للتأثير فيه وإعانته، كما أنّها السبب الأهم في استمرار حضور المشارك إلى الجلسات، ورغبته بالمشاركة في الأنشطة.

7 الدين

تؤكّد الدراسات أنّ دعم إستراتيجيات التّكيف الديني والأنشطة الدينية له أثر وقائي وإيجابي على الصحة النفسية وعلى التكيّف النفسي في الأحداث الصعبة والصدمات فيخفف من احتمال حدوث الاضطراب، ناهيكَ عن أنّ الدين عموماً وخاصّة دين الإسلام لا يغطّي جانباً واحداً فقط في حياة الفرد وإنّما يتدخّل في تفاصيل حياته كبيرها وصغيرها ويعتبر محور حياة الإنسان في تفكيره وسلوكه وانفعالاته، ويُجيبه عن الأسئلة الكُبرى التي قد تشغل تفكيره، فيتجلّى ظهوره في عقيدته الدينية وممارساته التعبدية ومنظومته القيمية وطريقة رؤيته للعالم والأحداث، والإيمان بالغيب ومفهوم الأُمّة والثقافة العامّة.



الشكل (14): ركائز فاعلية برامج الدّعم النّفسي الاجتماعي للأطفال



7 المنهجية النظرية لبرنامج بلسم

تمهيد

بعد تناولنا لمفهوم الصّحة النّفسية واختلالها الذي قد ينتج عن الضغوط وما يتعلّق بذلك من موضوعات عامّة، سنقدّم لكم في هذا الفصل توضيحاً خاصّاً نظريّاً للطريقة التي يؤدّي بها برنامجنا دوراً وقائيّاً وعلاجياً يرفع من مستوى الصّحة النّفسية للمشارك.

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي من أكثر الوسائل التي تثبت نجاحها في علاج اضطرابات الضغوط والصدمات، كما تشير الدراسات إلى أنّ البرامج المصمّمة لمجموعات بهدف تخفيف الضغوط النفسية لاقت نجاحاً واضحاً، حيث يعتمد هذا النوع من التّدخلات على تعديل الأفكار من ناحية واستخدام تقنيات السلوك من ناحية أخرى، وبعد رحلة من البحث والتّجربة والخبرة وجدنا أنّ الخير لا ينعدم في أي برنامج تدخّل اطّلعنا عليه، بغض النّظر عن المنهجية التي يتّبعها ووجدنا أنّه من الممكن استخدام الفوائد في صياغة برنامج تكامليّ علمي ثريّ ومتنوّع وعملي وبسيط في نفس الوقت، وبما يتناسب مع ثقافة مجتمعنا منتفعين بمصادرها الثقافية والدينيّة.

إنّ الهدف العام الذي يطمح هذا البرنامج لتحقيقه - إن كان تقديمه بغرض الوقاية من أو التعامل مع آثار الضغوط - هو تحسين مستوى الصّحة النّفسية لدى المشاركين، ولقارئ المقدّمات النّظريّة السابقة سيكون من الواضح أنّ تحقيق ذلك يتم بالتّركيز على ثلاثة جوانب رئيسة هي التّعبير بصدق وحريّة والتّفكير بشكل سوي وواعي وعلاقات متّزنة ومتينة.

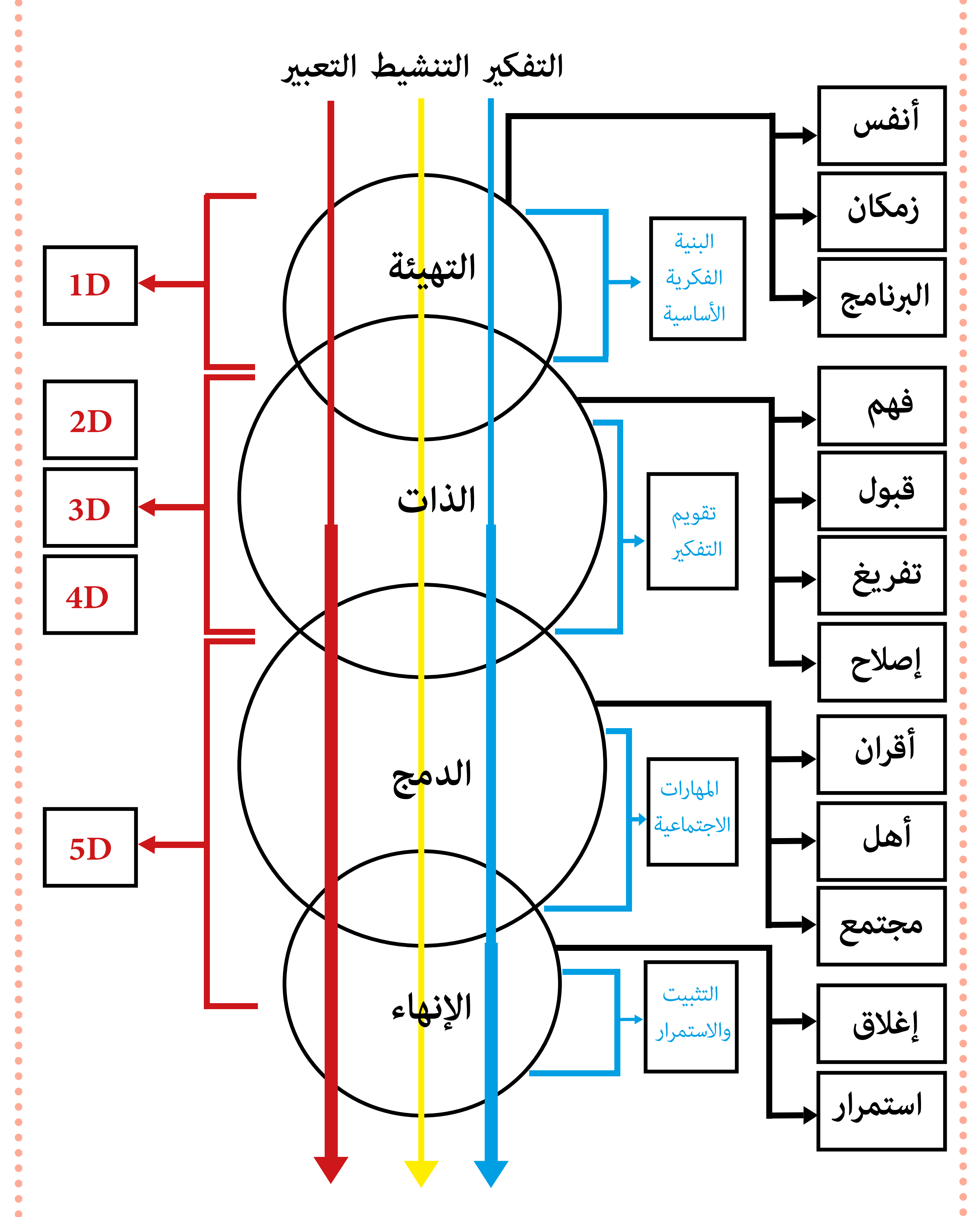
وعليه كما هو موضّح في الشّكل (15) فإنّنا نعتمد في هذا البرنامج ثلاث أدواتٍ تتكامل مع بعضها، فتعمل على مستوى الفكرة والسلوك على التّوازي وباستخدامها يمرّ المشارك في أربع مراحل بداية من العمل على نفسه وصولاً إلى علاقته بالآخرين.



من واقع التجربة

التّوأم جواد وسامر، 12 عاماً، منطويان، خجولان، قليلا الحركة، يتجنّبان أي تفاعل مع أي إنسان، ويخافان التّواصل البصري حتّى أنّك تشكّ أنّهما يعانيان من التّوحد، عندما يخاطبهما أحد بشكل مباشر يسمع صوتهما المنخفض ببالغ الصعوبة، مستواهما الدّراسي متدنٍّ جداً، يتعرضان بشكل متكرّر للتنمّر والسّخرية من أقرانهم في المدرسة والحي.

تدريجيّاً أصبح من الممكن التّواصل معهما، وصار من الملحوظ رغبتهما بالمشاركة في الأنشطة حتى الحركيّة منها، أخبرتنا والدتهما أنّها لا تصدّق بأنّ ولديها يتحدّثان ويلعبان مع رفاقهما بهذا الشكل، كما أنّ مستواهما الدّراسي قد تحسّن قليلاً، بل أنّها قالت مازحة: «ألا يُسمح لي بالتّسجيل في برنامجكم؟».



الشكل (15): نموذج توضيحي للمنهجية النظرية للبرنامج

أدوات البرنامج

التعبير

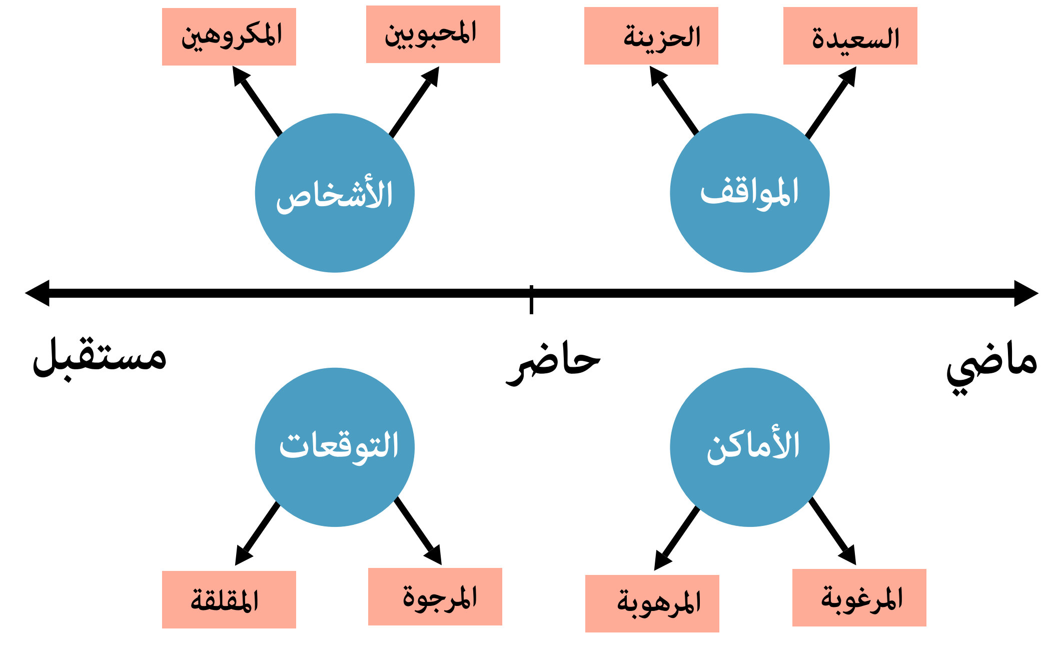


تعمل هذه الأداة على مساعدة المشارك في زيادة وعيه واستبصاره بذاته وأيضاً التّنفيس عن الأحداث الصعبة التي مرّ بها، ويُنوَّه هنا أنّه لا داعي للتّركيز على أحداث محدّدة للحديث عنها، بل تتم تغطية جوانب ومواضيع مختلفة ومراحل متنوعة من حياة المشارك وأفكاره ومشاعره وهذا ما سنصطلح تسميته بالتعبير العام، وفي سياق هذا التعبير سيمر على الأحداث الضاغطة التي نبحث عنها ونتوقّع ظهورها وهنا ينتقل إلى ما نسمّيه بالتعبير الخاص والذي سيساعده في إعادة بناء وترتيب الذاكرة، والتخفيف من المشاعر المؤلمة المرتبطة بهذه الأحداث عبر تخفيف الحساسية الانفعالية بشكل تدريجيّ - مع التّكرار – تجاه هذه الأحداث، لتصبح جزءًا طبيعيّاً من مخزون الذاكرة لا يُنتج انفعالات حادّة عند استدعائه.

ونذكر أنّه من الضروري هنا إتاحة فرصة للمشارك كي يعبّر عن حزنه ومشاعره دون انتقاد أو تحقيقات، فتكون تدخلات مقدّم الرعاية (المطبّق) محدودة ومضبوطة، ومن المهم هنا تجنّب الإيحاء والتأثير على المشارك بصورة مباشرة أو غير مباشرة أثناء حديثه عن ذكرياته فقد يخلط بسبب هذا التأثير بين الحدث الحقيقي وما سمعه من مقدّم الخدمة، لذا فحصول مقدّم الخدمة على أي معلومة مرتبطة بالحدث من مصدر آخر غير المشارك لا يصرّح له استخدامها كوسيلة لتذكير المشارك في الحدث الذي يتحدث عنه.

وكما ذكرنا فالتّعبير بمختلف أشكاله يعتبر معيناً على استبصار الذّات وفهمها وبالتّالي زيادة الوعي بأسباب المشاكل وأعراضها ممّا يؤسّس للتعديلات المعرفية التي ستركّز عليها أداة التّفكير بشكل جيد، ويكون التعبير لفظيّاً أو غير لفظيٍّ، والثاني عادة ما يكون أكثر نجاحاً مع الأطفال أو على الأقل يعتبر مرحلة تمهيدية قبل الانتقال إلى التعبير المباشر واللفظي وهذا المبدأ الذي يتم العمل عليه في برنامجنا، كما سيتوضّح.

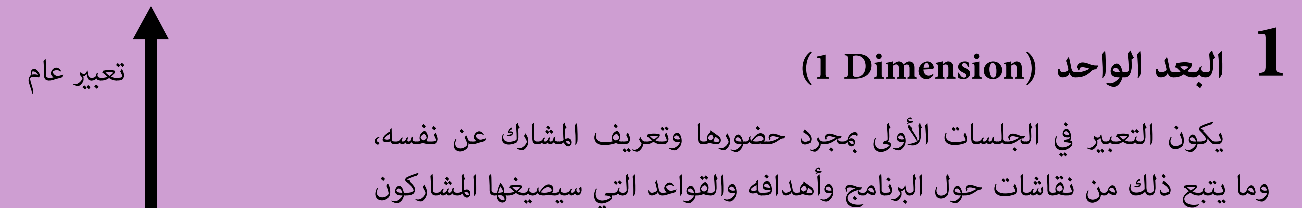
والمعتمد لدينا أن أداة التعبير تركّز على تغطية مختلف جوانب حياة المشارك في الماضي والحاضر والمستقبل، فتتناول الأنشطة التابعة لهذه الأداة مشاعره وأفكاره حول المواضيع الموضحة في الشكل (16):



الشكل (16): مواضيع أداة التعبير

ويكون ذلك استناداً إلى مبدأ التّدرّج في عمق التّعبير وتفاصيله وطريقة أداءه من قبل المشاركين حيث نضيف في كل مستوى من مستويات التّعبير بُعداً جديداً مع التّقدم بمراحل البرنامج (انظر الشكل 17)، كما هو موضّح:

1 البعد الواحد (1 Dimension)



يكون التعبير في الجلسات الأولى بمجرد حضورها وتعريف المشارك عن نفسه، وما يتبع ذلك من نقاشات حول البرنامج وأهدافه والقواعد التي سيصيغها المشاركون ليلتزموا بها خلال مدة البرنامج أو أي تعبير فيما يتعلّق ببيئة البرنامج والاندماج مع المجموعة ولا يكون حول أحداثٍ أو مواضيع من حياة المشارك، انظر الشكل (18).

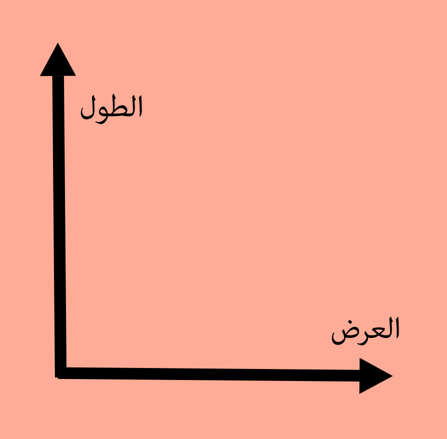
الشكل (18): البعد الواحد

2 البعدان (2 Dimensions)

وذلك من خلال الرسم أو عرض الصور فيكون تفاعل المشارك مع بُعدي الطول والعرض (انظر الشكل 19)، وفي هذا المستوى يبدأ العمل على مساعدة المشاركين للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بداية باستخدام مجموعة من الصّور وعلى المشاركين كأفراد أو مجموعات صياغة بعض العبارات المرتبطة بها، ثمّ يتم استخدام تقنية الرّسم معهم وبعد كل ورشة يتم توفير مساحة لسماع ما يود المشارك قوله عن لوحته أو لشرحها، وهناك تأكيدات كثيرة في الأوساط العلمية فيما يتعلّق بدور الرّسم كوسيلة تفريغية من ناحية وأداة لاستبصار الذات وصراعاتها ومشكلاتها من ناحية أخرى.

ينتج الرسم عن خيال المشارك ويتيح له مساحة من الحرّية والتلقائية، لإعطاء شكل لصور ومشاهد يصعب الحديث عنها بسبب الانفعالات المرتبطة فيها، كما أنّ عملية الرسم تشكّل حواراً مستمرّاً بين اللوحة ومن يرسمها، ونضيف لذلك ما توفّره من ترويح وتسلية وشحذ مهارة وشعور بالإنجاز.

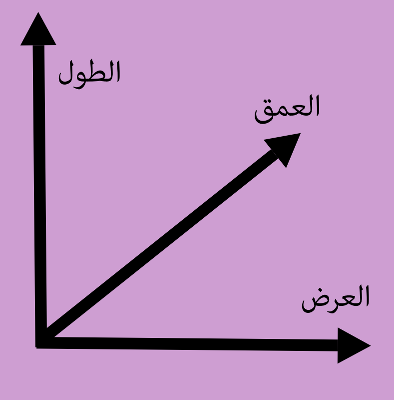
ولأنّ الرّسم وسيلة إسقاطيّة فيعتبر طريقة مفيدة لفهم بعض الأمور عن المشاركين من قبل مقدّم الرعاية بتحليل رسوماتهم في ضوء معلوماته عنهم.



الشكل (19): البعدان

3 الأبعاد الثلاثة (3 Dimensions)

نضيف هنا لبُعدي الطّول والعرض بُعد العمق (انظر الشكل 20)، فتنطبق على الصلصال فوائد الرسم مضافاً لها أنّ التعبير هنا يكون مشتملاً على تفاصيل أكثر، ويتطلّب جهداً أكبر وسعياً لتوضيح الفكرة، كما يساعد اللعب بالصلصال الطفل على تعزيز قوة وحركة أصابعه وذراعيه، ويحفّز المشارك على الابتكار وحل المشكلات وإدراك أكبر للمساحات والأبعاد، وهناك خاصّية للّعب فيه بغض النّظر عن طبيعة الشّكل الذي يتم العمل عليه وهي التهدئة وإفراز التوتّر خاصة في حالات الانزعاج.



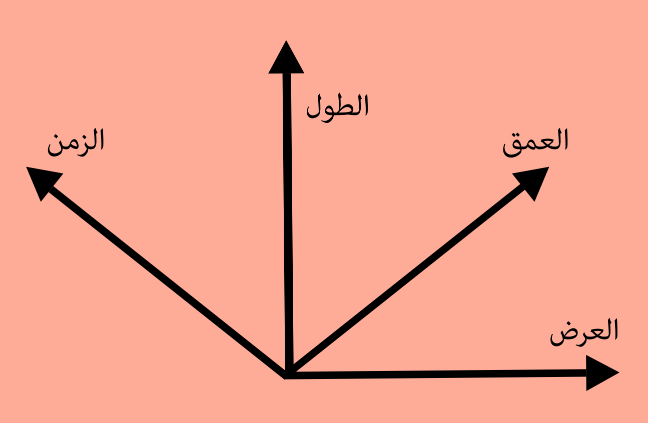
الشكل (20): الأبعاد الثلاثة

4 الأبعاد الأربعة (4 Dimensions)

إنّ أسلوب الدراما النّفسيّة يعتبر أكثر تعقيداً في التعبير حيث يدخل فيه بُعد الزّمن (انظر الشكل 21)، فيكون التّعبير فيه لفظيّاً بالكلام وغيرَ لفظيٍّ بالإشارات والإيماءات، وهو تقنية فعّالة لتفريغ الأفكار والمشاعر، حيث إنّ الأنشطة هنا تكون في سياق موضوع ما وعلى المشارك أن يعرض ما لديه من خلال الكلام أو الحركة، وأن يلعب دوراً يحاكي فيه فكرةً أو شعوراً ما بحرية وتلقائية تعينه على تأدية هذا الدور، وننوّه أنّه لا نصوص جاهزة تعطى للمشاركين في هذه الأنشطة ولا يتم التّركيز نهائياً على الأداء المسرحي فالهدف نفسيٌّ فقط .

تتاح فرصة للمشارك في هذه الأنشطة للكشف عن دوافعه وحاجاته وصراعاته، وتقمّص أدوار أشخاصٍ آخرين كما يختبرها في الواقع، ما يساعده على فهمٍ أكبرَ للمواقف والأحداث والقدرة على التفكير بموضوعيةٍ إضافةً لما في ذلك من استبصارٍ للذات وراحة شعورية.

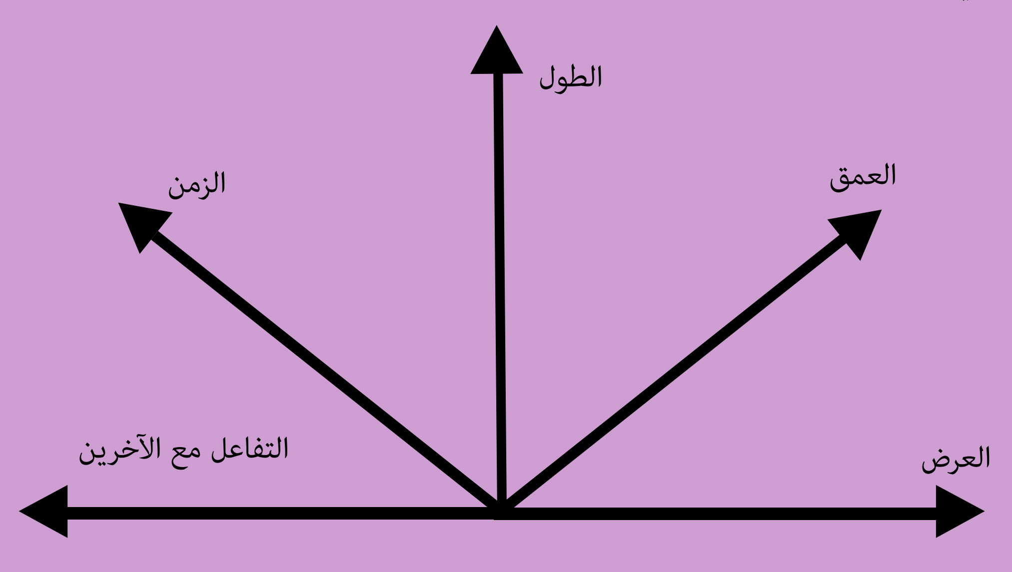
قد تتيح هذه التقنية أيضاً عيش تجربة يصعب أو يستحيل عيشها في الواقع ممّا يساعده على التّعبير عن أفكاره المعقدة بطريقة أبسط.



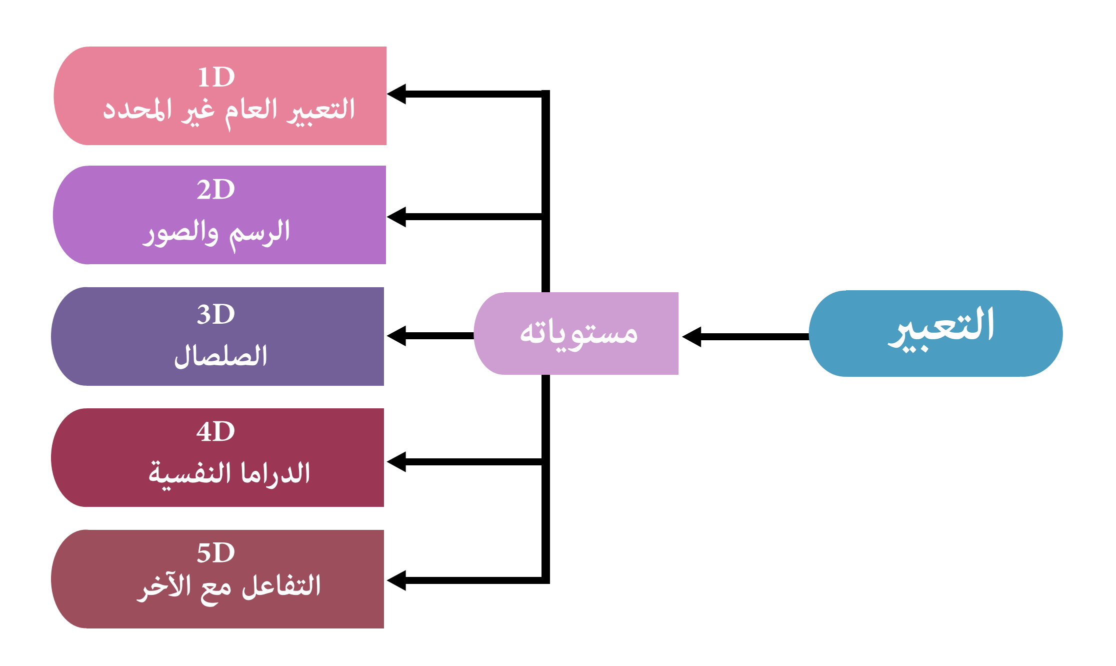
الشكل (21): الأبعاد الأربعة

5 الأبعاد الخمسة (5 Dimensions)

حيث تصبح الأبعاد (الطول، العرض، العمق، الزمن، التفاعل مع الآخرين الشكل (22)، فيبدأ التّعبير هنا باتّخاذ منحى آخر وينتقل التّركيز من تعبير المشارك عمّا لديه إلى تعبيره بالتّعاون مع زملائه عن أمر ما في سياق تمرين أو نشاط أو عن مشكلة مشتركة في حياة المشاركين ومجتمعهم سعياً منهم للتعامل معها، فيكون الجمهور الذي سيتلقى تعبيرهم ويستمع لهم هنا من خارج غرفة الجلسات، ويكون على مستوى الأسرة والعائلة كنطاق ضيّق، ومستوى المجتمع المحلّي كنطاق أوسع.



الشكل (22): الأبعاد الخمسة



الشكل (17): مستويات أداة التعبير

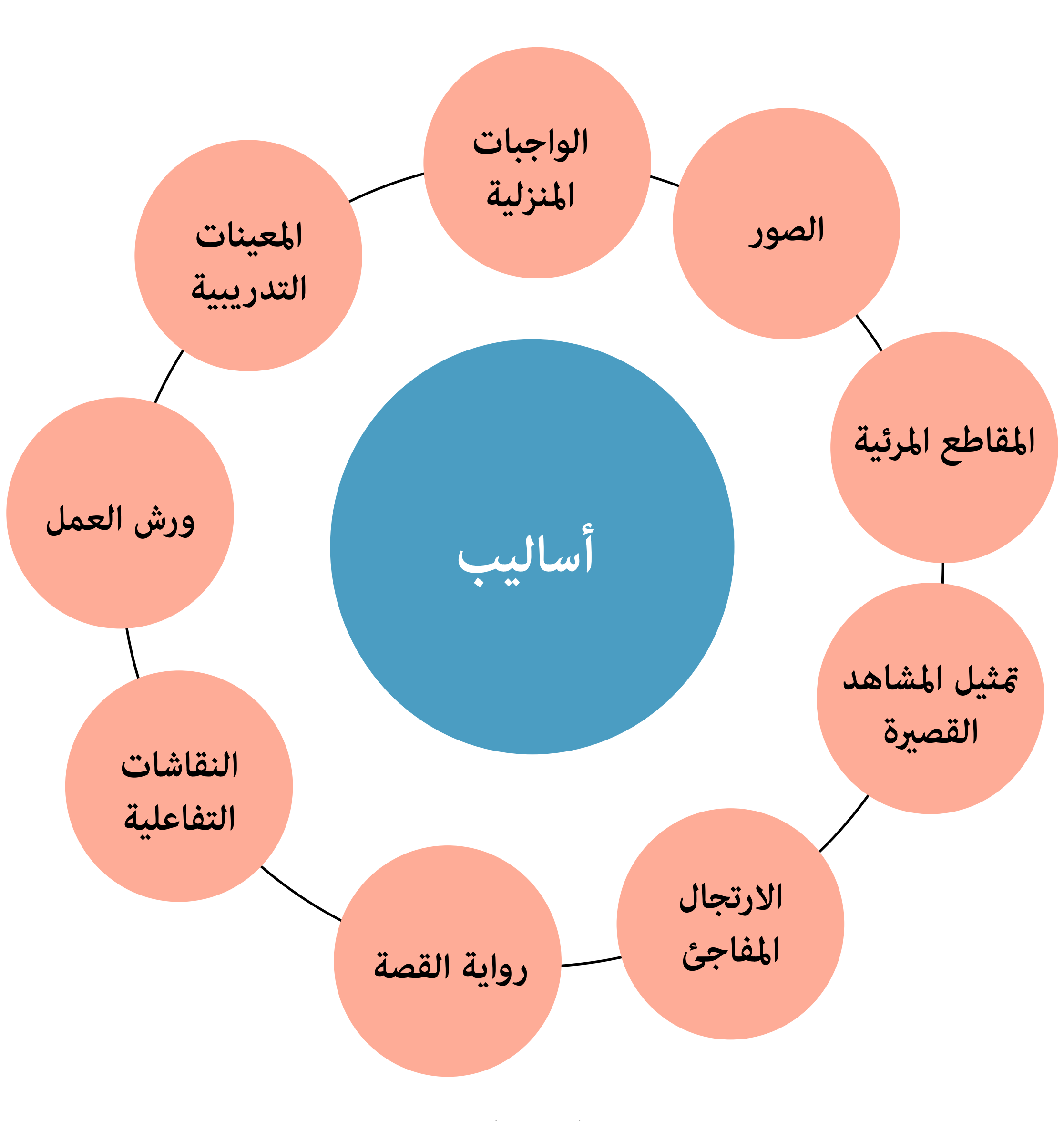
التفكير

عندما يواجه الفرد المصاعب في حياته تبدأ القناعات الخاطئة المُتعلَّمة التي يؤمن بها بإزعاجه فتنشط التشوهات المعرفية وتبدأ الأفكار غير العقلانية بمراودته مثل تضخيم المشكلات ولوم الذات والشّخصنة والتّعميم وغيره ممّا سنأتي على تفصيله، ما يعني زيادة كمية الضغط الناتج عن الحدث، وبالتالي يزيد من احتمال الاضطرابات النفسية، لذلك فإن العمل على تعديل طريقة التفكير وتوضيح أثره على المشاعر والسلوك يعتبر جزءاً مهماً في العمل مع المتعرّضين للأحداث الضاغطة أو لزيادة المنعة النّفسية لدى الإنسان، وقد أشرنا أنّ الدراسات توضّح بأنّ إضافة تقنيات العلاج المعرفي السلوكي لعمليات التدخل تزيد من فاعليتها.



يتناول البرنامج العديد من الأنشطة استناداً لهذه المقدّمة مدعوماً بالدراسات التي تؤيّد كل من التقنيات المستخدمة والمواضيع المطروحة بما في ذلك مناقشة الهدف من الحياة وفهم ديناميّة عمل الأفكار والمشاعر والسلوك وأنماط التفكير السلبية والمهارات الاجتماعية وغيرها، فالتّركيز في هذه الأداة يكون على إضافة وتعديل بعض الأفكار.

وذلك من خلال أساليب متنوعة (انظر الشكل 23) مثل النمذجة أو التعلم بالتقليد (بالمحاكاة) وهو إتاحة فرصة للمشاركين لمشاهدة نماذج الاستجابة الصحيحة والمطلوب تعلّمها أو عرض النموذج الخاطئ بغرض تصويبه، وقد يكون ذلك من خلال السلوك العام لمقدّمي الخدمة أو من خلال تقنيات أخرى كعرض مقاطع مرئية أو تمثيل مشاهد مسرحية تحوي الفكرة المطلوبة، ومن الوسائل المستخدمة أيضاً ورش العمل والصّور الإيضاحية ورواية القصّة والنقاشات التفاعلية والواجبات المنزلية والارتجال المفاجئ، والمعينات التدريبية.



الشكل (23): أساليب أداة التفكير

من واقع التجربة

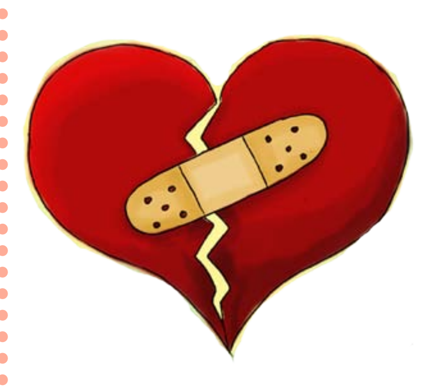
سليم، 10 سنوات، يعيش في مخيم الزعتري، يغار من شقيقه التّوأم بسبب تفضيل أهله له، ويعبِّرُ عن ذلك من خلال نوبات غضبه المتكرّرة، يتجنّب شقيقه خلال الجلسات، ولا يشارك في الأنشطة التعبيرية، كما أنّه كان يفشل بالاستمرار مع أي برنامج أنشطة آخر في المخيّم فيتم فصله بسبب سلوكه في بداية أو منتصف البرنامج.

كان من الملاحظ استيعابه الجيّد للأفكار التي نطرحها واستجابته السّريعة لتطبيقها وخاصّة عندما تناولنا مفهوم الغضب والمهارات الاجتماعية، حيث كان ملتزماً أكثر من شقيقه بقوانين الجلسات وقد أظهر والداه استغرابهما من ذلك، ومع مرور الوقت أصبح أقل عصبيّةً وعلاقته تحسّنت مع شقيقه وصار يحاول التّعبير من خلال الحديث عن أفكاره ومشاعره بدلاً من السلوك العنيف، إضافة إلى مبادرته بالمشاركة في معظم الأنشطة والتّمارين بحماس.

وفيما يلي شرح الأفكار التي ستتناولها هذه الأداة مرتّبة حسب موضوعها (انظر الشكل 24)، علماً أنّ لكل فكرة تفصيل عملي سيتم توضيحه في القسم العملي من هذا الدليل:

أ البنية الفكرية الأساسية

1 معنى الألم



طالما أنّ دفع الألم النّاتج عن الضغوط هو ما يدفعنا للتعامل معها فيجب أن تكون الخطوة الأولى هي تقبّل وجوده وللقيام بذلك علينا فهم معناه الحقيقي أولاً.

في الواقع لو تخيّلنا حياة الإنسان دون الألم سنجدها معرّضة للخطر لفقدانها جرس الإنذار الذي يعمل عند حدوث تهديد تتعرض له هذه الحياة، فالألم البيولوجي يخبرنا بأنّ هناك تهديداً ما في مكانٍ ما من جسد الإنسان يعيق عمله الطبيعي والمعتاد وبالتّالي يعطينا إشارة ليخبرنا من خلالها بأنّ علينا التّعامل مع الأمر.

إنّ الحكمة التي خلق الله من أجلها الألم لا تقتصر على الناحية العضوية، فللألم النفسي أهمّية كبيرة في دفع الإنسان للعمل والتغيير، فوجوده عادة ما يكون مؤشّراً يدلّ على وجود ما يتطلّب التغيير لذا فعندما يشعر الإنسان بالألم عليه البحث عن سببه ليبدأ بعلاجه والتعامل معه بشكل مناسب، وليسأل نفسه «ما الذي يمكنني القيام به ؟!»

بعض الآلام قد تتطلّب منّا التعامل الفوري والكلّي وبعضها يتطلّب تعاملاً جزئياً والبعض الأخير ربّما سنحتاج الصّبر للتعايش معه فترة قد تطول أو تقصر لاستحالة تغييره، لكن ما يتوجّب علينا معرفته حقيقةً هو أنّ اختفاء مشاعر الألم وعدم الراحة من حياة الإنسان يعني خسارة المنبّه والدافع للحفاظ على الجسد والروح وللارتقاء نحو حياة أفضل.

2 الاختيار (الآلة)

نتعرض يومياً للكثير من المواقف التي تؤثر في حياتنا على المدى الطويل أو القصير، وقد تظهر منّا العديد من التصرفات التي نعتقد أنّها خارجة عن إرادتنا أو أنّنا سلكناها دون تفكير أو شعور .. وربّما سنندم عليها لاحقاً .. تُرى ما السبب؟

عندما اخترع الإنسان الحاسب الآلي، اخترعه بنفس الطريقة التي يعمل فيها هو كإنسان، أي مُدخلات تتبعها عمليات ومنها المخرجات .

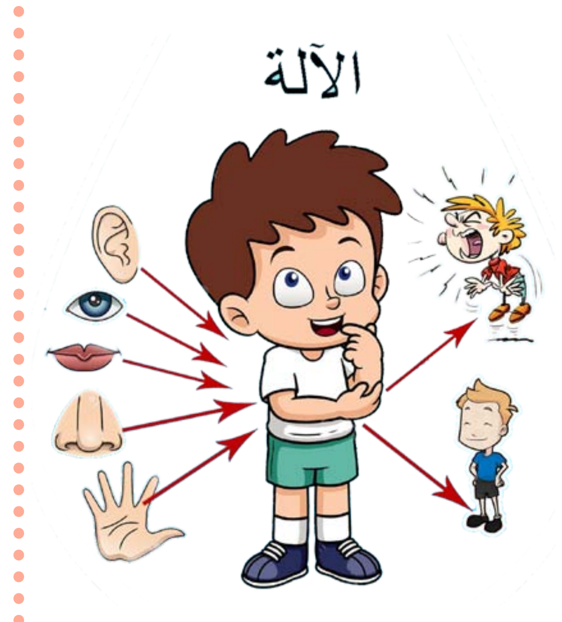
فالمثيرات أو المدخلات التي نتعرّض لها في حياتنا هي **المرحلة الأولى**، فمثلاً عندما يصرخ في وجهنا أو يشتمنا أحدهم فإن ذلك يعتبر مثيراً نستقبله عبر حواسّنا وبالتّالي ينتقل ليصل إلى مستودعاتنا الداخلية، أما **المرحلة الثانية** فهي العمليات العقلية التي تتم تلقائياً أو إرادياً داخل هذه المستودعات والتي تتحكم بها أفكارنا ومعتقداتنا التي نحملها معنا والتي قمنا ببناءها من تجاربنا وخبراتنا ومعارفنا السابقة، وقد تكون صحيحة أو خاطئة.

هذه العمليات هي معالجة للمثير الذي دخل عبر الحواس وترجمة له لفهمه اعتماداً على القناعات الموجودة لدينا، فلو عدنا لمثالنا فقد تكون الترجمة بأكثر من طريقة وسنطرح شكلين من القناعات يؤديان لطريقتين مختلفتين من الاستجابة:

أ- «لا بُدَّ أن يكون الآخرون معي لطيفين دائماً» و «لا يمكنني أن أتحمّل أي كلام يزعجني من الآخرين» و «إمّا يكون الآخرون جيدين دائماً معي وإما أنّهم سيّئون تماماً وأعداء لي»

ب- «قد يخطأ الناس في حقي أحياناً» و «يزعجني أن يسيء الآخرون إليّ لكن قد لا يكون ذلك مقصوداً دائماً» و «الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم» و «لا بُد أن أختار الرّد المناسب

بعقلانية ودون انفعال» و «يجب عليّ احتمال مواقف الإحباط التي أمر بها والتعامل معها برويّة» و «الصفات التي يقولها الآخرون عني لا تعني أنّي كذلك بالضرورة».



وبالتالي تكون **المرحلة الثالثة** (المُخرَج) هي نتاج المعالجة في المرحلة السابقة فحسب الطريقة الأولى قد يكون المخرج أولاً أفكاراً تلقائية مثل «هذا الشخص جعلني محطّاً للسخرية» و «لا بدّ من الرّد القاسي والمؤذي له» و «إن الشتم والصراخ الموجه لي دليل ضعفي»

ثانياً سيكون الشعور هو الغضب الشديد وبالتالياحمرارٌ في الوجه وارتفاعٌ لحرارة الجسد وثالثاً السلوك المتمثّل بالضرب أو الشتم والرد بالمثل وما لم يحصل ذلك فقد نبقى مضطربين ومنزعجين.

أما لو تمّت المعالجة كما في الطريقة الثانية فقد يكون المُخرَج أولاً أفكاراً مثل: «شتم هذا الشخص لي يدل على جهله وعدم قدرته على السيطرة على انفعالاته» و «كم هو مسكين حيث يرهق نفسه بهذا التصرف فيصدر عنه ما لا يقبله إنسان عاقل وبالتالي هذا الإحراج في الواقع له وليس لي» و « كلّ ابن آدم خطّاء فكلنا قد يُخطئ وهذا لا يعني أننا سيئون تماماً ولا يعني خطوءه بأنّه أصبح عدوّاً لي» و «إن الرّد بالمثل قد تكون عواقبه سيئة على كلينا» و «إنّ ديني يخبرني بأن القوة ليست باستخدام الضرب بل بالقدرة على تمالك نفسي إذا أغضبني أحدهم»

وثانياً: هذه الأفكار سوف تدفع لتهدئة الغضب إن حصل وللشعور بالشفقة على الشخص الآخر، والاستياء من تصرفه لكن ليس لغضب لا يمكن السيطرة عليه.

وثالثاً: سيصدر السلوك الذي قد يكون تجاهلاً مقصوداً، أو ردّاً لِبقاً على الإساءة لتنبيه الشخص بأنّه يخطأ في حقّنا، أو طلباً للمساعدة من السّلطة المسؤولة عن التعامل مع شخص مثله (كالشرطة أو الإدارة أو الأمن .. الخ).

إذاً فمعرفتنا بالطريقة التي خُلقنا عليها كبشر تُساعدنا على معرفة «مفتاح اختيارنا» حيث تختلف استجاباتنا وسلوكاتنا ومشاعرنا باختلاف أفكارنا ومعتقداتنا، والتي علينا التوقف عندها والتعامل معها وإصلاحها للحصول على حياة أفضل.

3 فكرة - شعور - سلوك



إن أصل كل عملٍ أو سلوكٍ يرجع إلى فكرةٍ تسكن مستودع الإنسان الداخلي فالأمر يحصل على التّوالي بداية من الفكرة انتقالاً إلى الشّعور ثم إلى السّلوك الظاهر مثلاً:

الفكرة (التدخين يدل على الرجولة والقوة والأهمية).

الشعور (شعور إيجابي (+) تجاه التدخين وانجذاب له).

السلوك (التدخين).

وقد تكون هذه الثلاثية بطريقة مختلفة:

الفكرة (التدخين مضيعة للوقت والمادّة كما أنّه محرّم شرعاً وضرر وأذى للجسد والرّوح).

الشعور (شعور سلبي (-) تجاه التدخين ونفور منه).

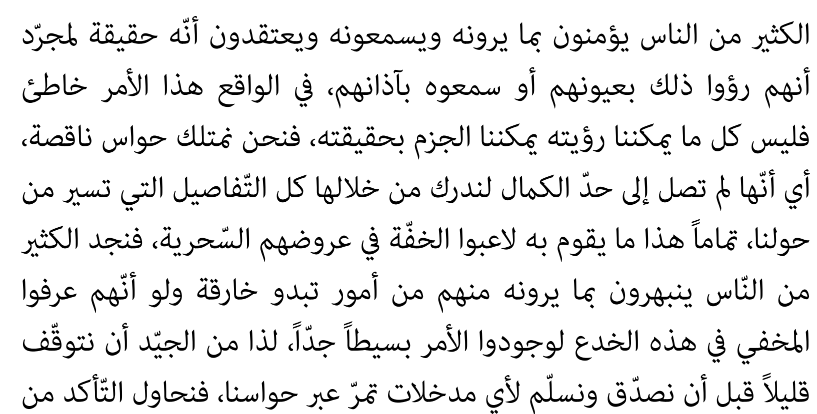
السلوك (عدم التدخين، وربّما الابتعاد عن الأشخاص أثناء قيامهم بذلك) .

في الحالتين السّابقتين نجد انسجاماً وتوافقاً بين الفكرة والشّعور والسّلوك وهذا

التّوافق هو ما يسعى الإنسان دائماً لتحقيقه، فوجود أي اختلال في انسجام هذه الثلاثية سيسبب مشاعر ضيق وانزعاج لدى الإنسان، فلو أن شخصاً كانت فكرته (التدخين يدل على الرّجولة والقوة وهو أمر مهم لا بُدَّ منه) وكان شعوره (إيجابياً تجاه التدخين) لكن سلوكه في الواقع (لا يدخن، ربما كان يافعاً يخشى والديه، أو يعاني من مرض جسمي يمنعه من القيام بذلك). هذا الشخص في الواقع سيعاني من اضطراب وضيق يرافقه إلى أن يجد حلّاً فيغيّر من فكرته أو يغيّر من سلوكه ليحصل على انسجام وتوافق.

هذه هي الآلية التي تصدر من خلالها سلوكياتنا وبالتالي فإن أي تغيير نرغب بتحقيقه على مستوى السّلوك يوجب علينا التّوقف عند الأفكار للتّعامل معها، والجدير بالذكر أن تغيير الأفكار يحتاج بعضاً من الوقت أمّا تغيرالشعور فيحتاج وقتاً أطول وتغير السلوك يحتاج وقتاً أطول من كليهما، لذا فالتّعامل مع السلوك لتغييره يجب أن يرافقه تعامل مع الأفكار أيضاً. ولمزيد من التّوضيح يمكنك أن تفكّر بأمثلة عن الأفكار التي تحوي (تصورات، قيم، مبادئ، معتقدات ..الخ) والشعور الذي يشمل (حب، فرح، سرور، كره، غضب، خوف، حرج .. الخ)، والسلوك الذي يظهر على شكل (تجاهل، إعراض، عبوس، إبتسامة، فعل ظاهر، قول .. الخ).





1 خداع الحواس Deceiving senses



الكثير من الناس يؤمنون بما يرونه ويسمعونه ويعتقدون أنّه حقيقة لمجرّد أنهم رؤوا ذلك بعيونهم أو سمعوه بآذانهم، في الواقع هذا الأمر خاطئ فليس كل ما يمكننا رؤيته يمكننا الجزم بحقيقته، فنحن نمتلك حواس ناقصة، أي أنّها لم تصل إلى حدّ الكمال لندرك من خلالها كل التّفاصيل التي تسير من حولنا، تماماً هذا ما يقوم به لاعبوا الخفّة في عروضهم السّحرية، فنجد الكثير من النّاس ينبهرون بما يرونه منهم من أمور تبدو خارقة ولو أنّهم عرفوا المخفي في هذه الخدع لوجودوا الأمر بسيطاً جدّاً، لذا من الجيّد أن نتوقّف قليلاً قبل أن نصدّق ونسلّم لأي مدخلات تمرّ عبر حواسنا، فنحاول التّأكد من حقيقتها وفهم طبيعتها بشكل أكبر وبذلك نكون أقل عرضة للخداع وأكثر فهماً للحقائق.

2 معنى الحياة (خطط حياتك)



تُرى لماذا أنا موجود؟ .. ما الهدف من حياتي في هذه الأرض؟ .. هل لوجودي معنى أم أنّني وُجِدتُ عبثاً؟

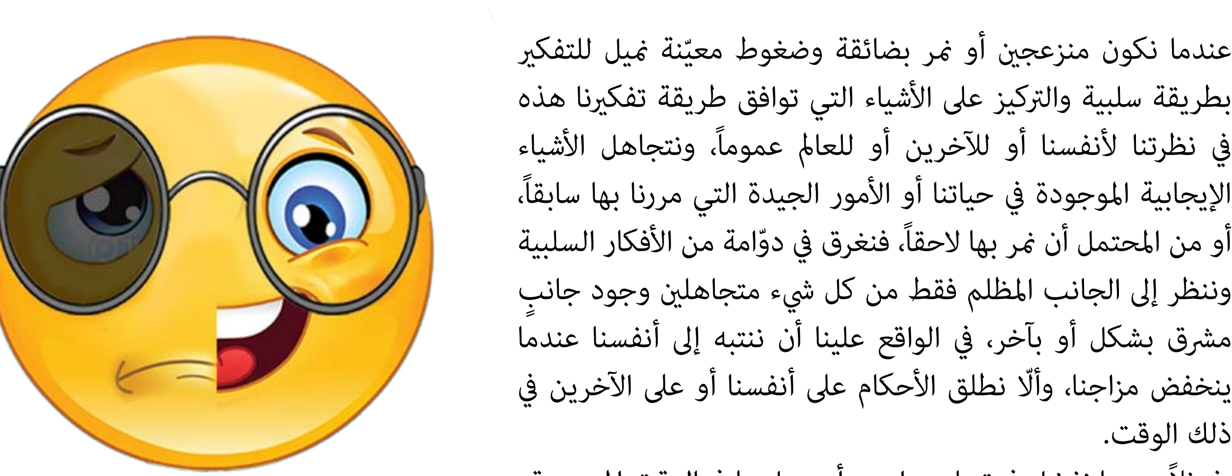
يكون للوجود أهمية تستحق أن نحياها عندما يكون هناك معنى وهدف نسعى في هذه الحياة لمعايشته وللاستمتاع بمغزاه، عندها نفسر مهام حياتنا على أساس كوننا مسئولين أمام أنفسنا، أو أمام ضميرنا، أو أمام المجتمع، إلّا أنّ المعظم يعتبرون أنفسهم مسئولين ومحاسبين أمام الله سبحانه، وهذا هو الأساس الذي تقوم عليه الحياة في مجتمعنا العربي والإسلامي، حيث إنّه لا بُد لنا من غاية تتجاوز ذواتنا لما هو أسمى منها،

إنّ هذا ما يعطي لآلامنا معنىً يساعدنا على تحمّلها والاستعداد لقبولها ومواجهتها، وفي العديد من الفلسفات الدينية عموماً وفي معاني الدين الإسلامي خصوصاً نجد بأنّ للحياة معنى عظيم يتجاوز الحياة نفسها إلى ما بعدها، وهذا يتضمن أجزاء الحياة بأشكالها المختلفة بما في ذلك الألم والذي يعني خبرة الابتلاء من الله للإنسان، ففي الأجر الذي يؤمن بأنّه سيتلقّاه عند صبره ومواجهته لهذا الابتلاء معنى عظيم، ومن هنا فإنّ هذا المعنى يدفعنا للعمل وينمّي في قلوبنا الأمل فنواجه تحدّياتنا ونتجاوز آلامنا في سبيله.

ممّا يميّز هذا المعنى أنّه يرتبط بمختلف أنشطة حياتنا ويتجلّى في سلوكياتنا وعلاقاتنا، ولنتمكّن من تحقيق هذا المعنى والسّعي إليه لا بُد لنا أن نخطّط لأنشطتنا اليوميّة التي ستكون الطريق لتحقيق أهدافنا الكبيرة المرتبطة بهذا المعنى المُتسامي عن الذات فمن هذه الأهداف مثلاً، إكمال التعليم الأكاديمي، تعلّم مهنة ما، بر الوالدين، علاقة أفضل مع الأصدقاء، مساعدة الآخرين، وقبل ذلك العبادات الشعائرية كالصلاة والصيام وغيرها، وحتّى الرّاحة والنوم والاستمتاع والتّسلية من الأمور التي تتضمنها الأهداف أيضاً.

وانعكاساً لهذه الفكرة على الحياة العملية بشكل يومي وناجح، سيكون من المفيد وضع خطّة أسبوعية شخصية، تتضمن كل نشاط سيقوم به الفرد لتحقيق أحد أهدافه وذلك في اليوم والوقت المناسب له وبعد تنفيذ النّشاط يقوم الشخص بوضع علامة تثبّت قيامه بالنشاط ليتمكّن من معرفة مدى نجاحه في تحقيق ذلك، وأخيراً وباختصار لا بُد أن نضع لكل نشاط سنقوم به في حياتنا، وقتاً وعنواناً أو هدفاً واضحاً وزماناً ومكاناً ملائمين، إنّ هذه الطريقة أمر فعّال جداً يساعدنا في تجنّب الوقوع في فخ القلق الذي يجعلنا نتصرّف كالفراشة التي تنتقل من مكان لآخر قبل أن تفعل شيئاً في المكان الذي توقّفت عنده، فنسعى للقيام بالكثير من الأشياء في نفس الوقت لكن لا نتمكّن من ذلك فلا نفعل شيئاً كاملاً، أمّا طائر الطّنان فتراه وكأنّما يمتلك خطّة تَحرّكٍ فيبقى في بقعة واحدة يحلّق مقاوماً الجاذبية ثم يشرب رحيق الزهرة التي توقّف عندها وبعدها ينتقل إلى زهرة أخرى، وبالتّالي فإنّ قيامه بشيء واحد في كل مرّة يساعده على القيام بالكثير مرّة بعد مرّة والتّقدم والإنجاز بشكل أكبر وأكثر راحة، كما يساعدنا تقييمنا لإنجازاتنا وتمييز الممتع فيها والذي نلتزم به عن الذي لا نلتزم به على تحفيز أنفسنا وشحذ همتنا.

3 التّصفية العقلية / الترشيح (الغربلة) Filtering



عندما نكون منزعجين أو نمر بضائقة وضغوط معيّنة نميل للتفكير بطريقة سلبية والتركيز على الأشياء التي توافق طريقة تفكيرنا هذه في نظرتنا لأنفسنا أو للآخرين أو للعالم عموماً، ونتجاهل الأشياء الإيجابية الموجودة في حياتنا أو الأمور الجيدة التي مررنا بها سابقاً، أو من المحتمل أن نمر بها لاحقاً، فنغرق في دوّامة من الأفكار السلبية وننظر إلى الجانب المظلم فقط من كل شيء متجاهلين وجود جانبٍ مشرق بشكل أو بآخر، في الواقع علينا أن ننتبه إلى أنفسنا عندما ينخفض مزاجنا، وألّا نطلق الأحكام على أنفسنا أو على الآخرين في ذلك الوقت.

فمثلاً عندما نفشل في تسليم واجب أو عمل ما في الوقت المحدد قد تبدأ التصفية العقلية – أي الغربلة- بلعب دورها ونجد أنّنا نتذكر كافة الأمور التي فشلنا بها سابقاً وقد نتوقع الفشل في الأشياء الأخرى التي نعمل عليها أو قد نظن بأنّ الناس من حولنا سيسعدهم فشلنا أو ربّما ساهموا فيه أيضاً.

متجاهلين بهذه الأفكار حقائق كثيرة ونجاحات سابقة وأموراً أخرى ننجزها بطريقة جيدة وأشخاصاً قدموا لنا المساعدة

وربما ما زالوا على استعداد للقيام بذلك أيضاً.
إن طريقة التفكير هذه تعمي أبصارنا عن باقي الأمور فنستند بأحكامنا إلى الأدلة من جانب واحد فقط، وبالتالي سيكون حكمنا غير منصف، وما علينا القيام به في هذه الحالة هو تجنّب هذه الطريقة في التفكير .. فعندما نجد بأنّ التصفية العقلية تطرق باب عقولنا وجب علينا أن نتوقّف عند الفكرة التي تخطر في بالنا وأن نسأل أنفسنا إن كان ذلك حقيقياً ؟ .. ونتأكد إن كان هناك طريقة أخرى قد نرى من خلالها الأمر بوضوح وإنصاف أكبر؟.
وأن نفكر لو أنّنا لم نقع في هذه الضائقة الآن وكانت حالتنا الشعورية أفضل فما الذي سوف نقوله عن هذه الفكرة ؟.
كيف يمكننا رؤية هذا الأمر لاحقاً ؟.
تُرى ما الأدلة التي تؤكد هذه الفكرة وما الأدلة التي تنفيها؟.
وبذلك ستنشأ لدينا أفكار بديلة أكثر اعتدالاً قد تحسن مزاجنا وحكمنا على أنفسنا والآخرين.

4 التفكير القطبي (أبيض وأسود) Polarized thinking



عندما نرى كل الأشياء بيضاء أو سوداء متجاهلين احتمال وجود الرمادي فيها، عندما نطالب أنفسنا بأن نحقق كل شيء وإلّا فإنّنا لن نكون قد حقّقنا شيئاً، دون أن نرى الجزء الذي أنجزناه أو الجودة النسبية التي حققناها، وعندما نعتقد بأن النّاس من حولنا إمّا أن يجسدوا الخير المطلق أو الشر المطلق فلا نتقبل أيّ خطأ قد يصدر عنهم، عندما ننظر إلى الحياة على أنها إمّا جيدة تماماً أو سيئة تماماً، عندما تكون هذه الأمور جُزءًا من تفكيرنا فذلك يعني أنّنا نمتلك نمط تفكيرٍ سلبي يُدعى «التفكير القطبي». عندما نقع في فخ هذا التفكير فمن المؤكد أنّنا سنعيش مع مشاعر الفشل والإحباط كثيراً، سنعتقد أنّ أي شائبة تشوب فعلاً قمنا به أو شخصاً نعرفه تعني أنّ هذا الفعل قد فشل حقّاً وأن هذا الشخص سيء في الواقع، وبالتالي فقليلاً ما سنشعر بالرّضا عن الأداء العادي، ولن نُقدِّرَ الجهود المبذولة، ولن نشعر بالفرح كثيراً للنجاحات.
لن يستطيع أحد أن يكون مثاليّاً، في الحقيقية بعض الأمور قد تكون بيضاء أو سوداء ولكن هناك الكثير من الأمور التي تحوي درجات الرمادي المختلفة، إن المسألة مسألة حسن تمييز وقد تكون الحلول الوسطية غالباً مقبولة وممتعة، إن من الأفضل في الواقع أن نجعل من هدفنا الحصول على أداء جيّد بدلاً من الكمال وعلينا أن نجعل قاعدتنا «أن الجيّد بما يكفي، يكفي»
ما علينا القيام به هو تجنّب طريقة التفكير هذه وعندما نجد بأنّ هذه الأفكار تطرق باب عقولنا وجب علينا أن نتوقّف عند الفكرة التي تخطر في بالنا وأن نسأل أنفسنا إن كان ذلك حقيقياً؟ .. ونتأكد من أن هناك طريقة أخرى قد نرى فيها الأمر بوضوح وإنصاف أكبر؟ ..
وأن نفكر لو أنّنا لم نقع في هذه الضائقة الآن وكنا نشعر بإيجابية أكثر فما الذي سوف نقوله عن هذه الفكرة؟
كيف يمكننا رؤية هذا الأمر لاحقاً؟
تُرى ما الأدلة التي تؤكد هذه الفكرة وما الأدلة التي تنفيها؟
وبذلك سنجد بأنّه سينشأ لدينا أفكار بديلة أكثر اعتدالاً قد تُحسِّن من مزاجنا ومن حكمنا على أنفسنا والآخرين.

5 الشخصنة Personalization

عندما نبالغ في تقدير ربط الأحداث الخارجية بنا شخصيّاً، فنعتقد بأنّنا مركز العالم وكل ما يحصل في هذا العالم مرتبط بنا ويقصدنا أو يستهدفنا بشكل أو آخر، فتصنع هذه الطريقة منّا أشخاصاً مزاجيين وشديدي الحساسية ويجرحنا بشكل قاسٍ أي شعور بالرفض، ونجد بأننا نميل غالباً للشعور بعدم الأمان وللوم الذات وإدانتها فنبدو للآخرين حسّاسين بشكلٍ مبالغ فيه وطفوليّ وأحياناً شديدي الانفعال، فنرى كلَّ ما يجري حولنا كما لو كان رفضاً شخصيّاً وهجوماً مقصوداً.

فقد نعتقد بأننا محور حديثٍ يجري بين شخصين يقفان قريباً منا، أو نعتقد بأننا السّبب بوقوعِ مشكلة ليس لنا علاقة بها.

الحقيقة التي ينبغي علينا معرفتها بأننا لسنا المُستهدَفين في كل ما يحصل حولنا ولسنا السبب فيه، وربّما ليس هناك علاقة شخصية تربطنا بالأمر، أو ربما يكون متعلّقاً بأشخاصٍ آخرين، وقد نعتقد أننا السبب الوحيد لنجاح مشروع قد شارك فيه عدد كبير من الأشخاص.

إنّ ما علينا القيام به هو تجنّب طريقة التفكير هذه وعندما نجد بأنّ هذه الأفكار تطرق باب عقولنا وجب علينا أن نتوقّف عند الفكرة التي تخطر في بالنا وأن نسأل أنفسنا إن كان ذلك حقيقياً؟ .. ونتأكد من أن هناك طريقة أخرى قد نرى فيها الأمر بوضوح وإنصاف أكبر؟ ..

وأن نفكر لو أنّنا لم نقع في هذه الضائقة الآن وكنا نشعر بإيجابية أكثر فما الذي سوف نقوله عن هذه الفكرة؟

كيف يمكننا رؤية هذا الأمر لاحقاً؟

تُرى ما الأدلة التي تؤكد هذه الفكرة وما الأدلة التي تنفيها؟

وبذلك سنجد بأنّه ستنشأ لدينا أفكار بديلة أكثر اعتدالاً قد تحسن من مزاجنا ومن حكمنا على أنفسنا والآخرين.

6 التعميم Overgeneralization



إنّ الأحكام الشمولية التي نطلقها على الأشخاص أو المواقف أو على أنفسنا في كثير من الأحيان تكون مجرّد أوهام وتعميمات خاطئة، فميلنا لاستخدام مصطلحات مثل «دائماً، أبداً» بدلاً من «أحياناً، حالياً» بشكل مبالغ فيه قد يعني أنّ لدينا نمط تفكير سلبي علينا التعامل معه، فمن لديه هذا النمط يقول مثلاً «أنا لا يمكنني القيام بأي شيء صحيح إطلاقاً»، «لن يحبني أحد أبداً»، «كل الأشخاص من البلد الفلاني سيئون أو كاذبون».

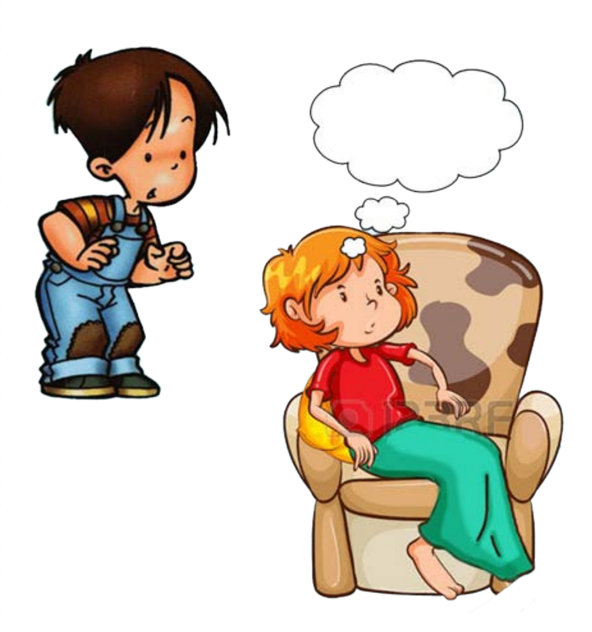
إن تجاربنا التي عشناها في الماضي ليست المقياس الوحيد والكافي لإطلاق الأحكام، والحالة التي نعيش فيها الآن ليست الحالة التي سنعيش فيها طوال حياتنا، والشخص الذي ينتسب لمجموعة ما لا يعني بأنّ هذه المجموعة تتّصف بكل الصفات التي لديه محمودةً كانت أم مذمومة.

علينا أن نعلم أن الأمور بهذا الشكل في الوقت الحالي فقط، فنادراً ما تبقى الأشياء على حالها، كما أنّنا لا نستطيع التنبؤ بالمستقبل بشكل قطعي، إضافة أنّ هناك الكثير من الأمور التي لا نعرفها عن الآخرين، وفي أي وقت وأي مكان يوجد السيئون ويوجد الطّيبون.

إن ما علينا القيام به هو تجنّب طريقة التفكير هذه وعندما نجد بأنّ هذه الأفكار تطرق باب عقولنا وجب علينا أن

نتوقّف عند الفكرة التي تخطر في بالنا وأن نسأل أنفسنا إن كان ذلك حقيقياً؟ ونتأكد من أن هناك طريقة أخرى قد نرى فيها الأمر بوضوح وإنصاف أكبر؟
وأن نفكر لو أنّنا لم نقع في هذه الضائقة الآن وكنا نشعر بإيجابية أكثر فما الذي سوف نقوله عن هذه الفكرة؟
كيف يمكننا رؤية هذا الأمر لاحقاً؟
تُرى ما الأدلة التي تؤكد هذه الفكرة وما الأدلة التي تنفيها؟
وبذلك سنجد بأنّه ستنشأ لدينا أفكار بديلة أكثر اعتدالاً قد تحسن من مزاجنا ومن حكمنا على أنفسنا والآخرين.

7 قراءة الأفكار Mind reading



أحياناً قد نكون جيّدين في قراءة النّاس لكن ذلك لا يكون دائماً، وخاصّة عندما يكون مزاجنا مكتئباً فقد يقول شخص ما: «لم يخبرني أستاذي أن موضوعي جميل، لا بُد أنّه يعتقد بأنّي لا أصلح للكتابة»، وقد يحاول شخص آخر التّخمين فيقول: «إن صديقي لم يُجب على هاتفه، من المؤكد أنّه قرر إلغاء الموعد»، أو «إن أخي كان ينظر لابن عمنا بتلك الطريقة التي تجعلني متأكّداً بأنّه يغار منه ولا يحب التقرب منه»، إن أصحاب المقولات السّابقة يميلون إلى افتراض معرفتهم بالذي يفكّر فيه النّاس.
في الحقيقة نحن لا نستطيع قراءة أفكار الآخرين فلذلك علينا ألّا نتسرّع بإطلاق أحكامنا المنحازة وعندما نلاحظ بأنّنا بدأنا بقراءة أفكار الآخرين بهذه الطريقة علينا أن نناقش أنفسنا ونفترض الاحتمالات الأخرى فمثلاً «ربّما لم يخبرني أستاذي أنّ موضوعي جميل لأنّه كان منشغلاً أو أنّه لم يقرأه بعد، ربّما يريد أن يعطيني بعض الملاحظات الإضافية ليكون موضوعي أفضل في المرات القادمة»، أو «ربّما كان صديقي مشغولاً أو لم يسمع رنين الهاتف، وربّما قرر إلغاء الموعد لكن عليّ أن أسأله عن سبب عدم الرّد عندما ألتقي به للتأكد من الأمر» أو «ربّما يكون لدى أخي ما يرغب بالإفصاح عنه لابن عمي، فأنا أعلم أنّه يعاني من مشاكل كثيرة في مدرسته والله أعلم».

8 التهويل والتهوين (تكبير وتصغير) Magnification and minimization

هل سمعتَ مرّة كلام أحدهم وشعرت بأنّه يضخّم الأمور كثيراً؟ أو هل لاحظت يوماً بأنّك تعطي بعض المشاكل أكبر من حجمها وكما يقال «تجعل من الحبّة قبّة»؟ .
في بعض الأحيان وخاصّة عندما يكون مزاجنا سلبيّاً نميل بالمضيّ بعيداً مع أفكارنا التي تأخذنا إلى سيناريوهات الوضع الأسوء قبل أن يحصل معنا أي شيء حقيقي يتعلق بهذه الأفكار، وقد نعتقد أحياناً بأنّنا فعلاً قد وقعنا في فخ هذه السيناريوهات وأنّ ما خطر ببالنا سيكون حقيقيّاً لا محالة.

فلو أردنا أن نطرح الأمر كمثال لطفلٍ نسي هاتف والده عند البقّال، وتذكّر ذلك وهو في طريق العودة إلى المنزل فيبدأ الطفل هنا بالحديث مع نفسه كما يلي: «لقد نسيت الهاتف لدى البقّال ذلك يعني أنّ أحداً ما سوف يسرقه، يا إلهي ما الذي سوف يفعله والدي عندما يعرف بأنّي قد أضعت هاتفه؟ .. بالتأكيد سوف ينهرني ويحرمني من المصروف لفترة طويلة.. نعم وسيفقد ثقته بي أيضاً»



إنّ التفكير بهذه الطريقة وتهويل الأمور بهذا الشّكل سوف يؤدي بنا إلى الذّعر والعجز عن اتّخاذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلة التي نمر بها وما علينا القيام به في الحقيقة هو التركيز على الأمر الذي حصل والتفكير في أفضل طريقة لحل الأمر وتجنّب الغرق بعدد أكبر من الكوارث والدّخول في دائرة التضخيم التي ستزيد قلقنا من أشياء هي مجرّد أفكار غير حقيقية ففي المثال المطروح لو افترضنا أنّ الطّفل فكّر في الإجراء الذي سيعالج مشكلته لربّما عاد إلى البقّال ووجد هاتف والده في المكان الذي تركه فيه على الطاولة أو ربّما كان البقّال قد لاحظ أنّه قد نسي الهاتف فوضعه جانباً ليعيده له عندما يراه لاحقاً، فيعود الطفل ليجده معه.

وإن كان الاحتمال الأسوء الذي فكر فيه الطفل وارداً إلّا أنّه ليس أسلوباً سليماً للتعامل مع الأمور فسيهوّل الطفل على نفسه النتائج المترتبة على هذه المشكلة.

على عكس التضخيم هو التهوين، فيدفعنا هذا النمط لإنكار الأمور الهامّة والحقيقية والتقليل من شأنها وأهميتها، حتّى بعد وقوع نوازل كبيرة تؤثر علينا فسنجد أنّنا نميل لعدم إظهار الكثير من المشاعر، بل ربّما ننكر وجود المشكلة من أساسها أو ننكر تأثيرها علينا والألم الذي تسبّبت به لنا، فنحاول ارتداء قناع يظهرنا بشكل جميل متجاهلين الخطب الذي وقع بنا، ذلك لأنّ هذا النمط من التفكير يجعلنا نميل إلى عدم التعبير عن المشاعر أو الاعتراف بها، ولتوقّع ذلك من الآخرين أيضاً فنظهر غضبنا أو استيائنا من الأشخاص الذين لديهم استعداداً للتعبير عن مشاعرهم الحقيقية.

فقد نسمع أحياناً كلمة مؤلمة من شخص ما أو نتعرّض لموقف محرج، فنميل للتفكير بأنّه لا داع لتضخيم الأمر ولا داعٍ للانزعاج أو التّعبير عن هذا الشعور الذي يكون قد انتابنا حقيقة، أو قد يفقد شخص ما قريباً له فنجد أن عينيه امتلأتا بالدموع وأنّه يعبر عن ألمه بطريقة واضحة جدّاً فنعتقد بأنّه يهوّل الأمر وربّما نحاول صدّه عن هذا التعبير ويزعجنا رؤيته على هذا الشّكل.

في الحقيقة بعض الأمور قد تكون مهمّة وكبيرة فعلاً وتستحق إظهار استجابة شعورية أو سلوكية تتناسب مع الموقف، كما أنّ الألم يحتاج إلى المواساة والاعتراف بوجوده من قبلنا ومن قبل الآخرين، فنحن نحتاج للتعبير والمواساة بنفس حجم الألم الذي نمر فيه، وبعض المشاكل تحتاج إلى فعل وحل مناسب لها، والتطنيش أو التجاهل لن يحل الأمور لكن سيؤجّلها ويسجّلها في مستودعاتنا الداخلية فتظهر لاحقاً بطرق غير مناسبة.

9 الاستدلال الانفعالي (قلبي دليلي) Emotional reasoning

إن مشاعرنا هي ليست الدليل الأفضل لاستخدامه في الحكم على الأمور، حيث أنّ أحد أشكال تشوّه تفكيرنا والذي قد يظهر بشكل أوضح عندما نكون في حالة مزاجية سيّئة هو الاستدلال الانفعالي أي استخدام انفعالاتنا ومشاعرنا كدليل للحكم على الأمور فقد نشعر أحياناً بأنّنا لسنا مرتاحين لشخص أو لحالة ما، فتخطر في بالنا أفكار تدلنا على وجود هذا

النمط من التفكير لدينا مثل «أشعر أنّه مغرور، لن أتحدّث معه فأنا لا أحب صحبة المغرورين»، «لا أشعر بالرّاحة اليوم، لا بُد أن هناك كارثة ستحصل»، «أنا قلق بخصوص تحضيري للامتحان، من المؤكّد أنّني لن أنجح هذه المرّة».
حقيقة الأمر أنّه من المهم البحث عن الحقائق بدلاً من الحكم على الأشخاص والمواقف بناءً على شعورنا فقط، فيمكننا مثلاً أن نسأل شخصاً آخر بمزاج مختلف ليخبرنا عن رأيه بالأمر، أو لنبحث عن الأدلة التي تؤيّد هذه الفكرة والأدلّة التي تنفيها فحسب الأمثلة المطروحة يمكننا أن نرد على أفكارنا بهذه الطريقة مثلاً «يبدو بأنّه لا يتحدّث مع الجميع، لست مضطراً للعمل معه لكن هذا لا يعني أنّه سيء فلأراقب تصرّفاته ولأجرّب الحديث معه قبل أي حكم» ، «يبدو بأنّ الأمر الذي يزعجني يشعرني بعدم الرّاحة تجاه اليوم كاملًا فعليّ التعامل مع المشكلة، والتفكير بالأمور التي سأقوم بإنجازها اليوم، وربّما كأس حليب دافئ سيساعدني على استعادة نشاطي قبل الخروج من المنزل»، «لا بُد أن أختبر نفسي للتأكد من أنّ تحضيري للامتحان يجري بالطريقة الصحيحة، ويمكنني أن أسأل أستاذي عن رأيه بمستواي الدراسي مؤخراً، علي القيام بما أستطيع القيام به والتّوكّل على الله فقط)
إن الاستدلال الانفعالي في الحقيقة لن يساعدنا على التخلص من الانفعالات والمشاعر السيئة بل سيعمّقها ويزيد من اكتئاب مزاجنا وسلبية تفكيرنا.

10 كيف أغضب؟



الأمر مع الغضب تماماً كما هو مع الألم .. وفي الواقع الغضب هو واحد من أشكال الألم لذلك من الطّبيعي أن نمر به جميعاً بين وقت وآخر، فما يجب علينا معرفته عن الغضب ليس الطريقة التي نمنع بها حدوثه بل الطريقة التي سنديره بها والآلية الأفضل للتعامل معه من خلالها، هناك شكلين خاطئين نعبر من خلالهما عن غضبنا:
الأول هو اعتقادنا بأنّ الغضب أمر سيء ولا بُد لنا من التخلص منه والقضاء عليه، وقد نواجه قلقاً حول ما قد يقوله الآخرون لو عبرنا عن غضبنا، فقد نخسر رضاهم وموافقتهم، وبالتالي نقوم بكبت غضبنا والاعتذار المتكرر والمبالغ فيه ولوم أنفسنا في حال ظهرت آثار الغضب على حالتنا كاحمرار الوجه مثلاً أو من خلال تصرف ما، وقد نلعب دور الضحية التي تضحي بنفسها لأجل الآخرين ونلجأ للاستهتار واللامبالاة لتجنب إظهار الغضب، وتسكن قلوبنا مشاعر الخوف من مواجهة الحقائق والصراعات وبالتّالي نكبت هذا الغضب بهذه الطريقة السلبية وقد يذهب بنا هذا الشكل ما لم نعالجه إلى الشكل الآخر.
الثاني هو الذي نعبر من خلاله عن الغضب بشكل حر وخارج عن السيطرة تماماً فربّما نصف الأمر بأن هناك شعوراً جارفاً غمرنا وسيطر على عواطفنا ممّا أفقدنا السيطرة على تصرفاتنا وعباراتنا، وقد نندم لاحقاً على ما قمنا به، ربّما نعتقد بأن التعبير عن الغضب بهذه الطريقة هو وسيلة فعالة للسيطرة على الآخرين، وبالتالي سنشعر بالعجز ما لم نعبر عن الغضب

بهذه الطريقة إلّا أن هذه الطريقة سوف تفقدنا تواصلنا مع الآخرين، حيث سندفعهم لتجنّب نوبات غضبنا بتجنّبنا، وبالتالي المزيد من الانعزال والمزيد من الغضب والتنفيس، كما أنّ سلوكنا سوف يسيطر عليه إيذاء الآخرين والاعتداء عليهم وعلى مشاعرهم، وخسارة العلاقات والأشياء، والاستئساد أو التنمر على من نعتقد أنهم أضعف منا، ولوم الآخرين دون عدل أو وعي، وبناءً على المشاعر لا الأدلة، والأنانية وتجاهل مشاعر الآخرين وفقدانهم لشعور الأمان تجاهنا نتيجة تصرفاتنا غير الطبيعية المفاجئة، كالإساءة والإفساد والشتم والضرب والطلاق والعنف والفحش والكفر والاعتداء.
لذا فإنّ الحل الأمثل هو تجنّب كلا الأسلوبين فلا كبت الغضب ولا تفجيره يعتبر حلّاً مناسباً لكن سلوك الطّريق الوسط هو الأفضل، أقصد بالطريق الوسط هنا إدارة الغضب بالطريقة المناسبة والتعبير عنه بالشكل الأمثل، فعلينا أن نحاول الاسترخاء والهدوء ما أمكن وأن نسمح لأنفسنا بالتّفكير كي نخرج بالوسيلة الأفضل للتعامل مع الموقف، فالجميع يحتاج لبعض الوقت كي يتمالك نفسه، وقد يكون من المفيد توقفنا لوهلة وسؤالنا لأنفسنا .. تُرى ما الذي يتطلبه الموقف حقيقة ؟ ربّما لا يتطلّب أكثر من الصمت أو التجاهل، وأحياناً نجد أنّه لا بُد لنا من إخبار الآخرين (بهدوء) بسبب شعورنا بالضيق والغضب، ربّما لو وضعنا أنفسنا في موقف الآخرين أيضاً سنجد أنّ ذلك مفيداً ويساعدنا على تفهّم موقفهم، كما علينا التّنبه لوصيّة رسولنا بالاستعاذة من الشيطان عند الغضب، وتغيير وضعيّة جلوسنا، ربّما علينا تجنّب المكان الذي شعرنا فيه بالغضب قليلاً والوضوء أو على الأقل غسل وجوهنا بماء بارد فقد يساعدنا على الاسترخاء قبل التعامل مع الموقف، ومن أهم الأمور التي يجب الانتباه لها تجنّب شخصنة الموقف والتركيز على سبب الغضب والتعامل معه والسعي لعدم تحويل المشكلة من السبب الحقيقي لها إلى خلافٍ شخصي مع الآخرين، وربما يساعدنا في ذلك الابتعاد عن الشتم والاستماع الجيّد لفكرة الآخر ورأيه، إضافة إلى ملاحظة الأفكار التي تسيطر علينا عندما نغضب، وتزيد من غضبنا وتدفعنا للتصرف بطريقة خاطئة، ومحاولة استبدالها بأفكار أخرى أكثر منطقية وتساعدنا على الهدوء.

11 التّعامل مع الأحزان (راعي جرحك)

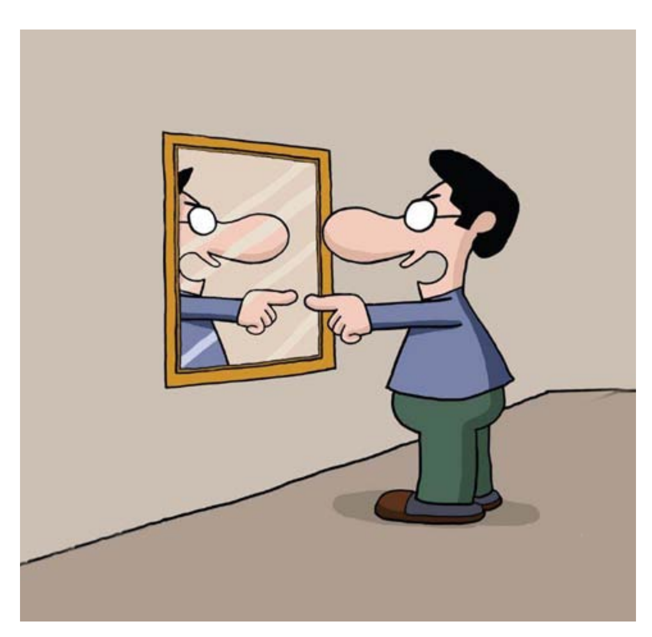


نصيحة كلّ يوم هي «اسمح لنفسك أن تشعر بالحزن»، فالعديد من الأشخاص يحاول محاربة آلامهم والوقوف في وجهها ومنعها، متجاهلاً حقيقة أنّ الخسارات والنّوازل التي تصيب الإنسان ستولّد شعوراً بالحزن والألم وهذه المشاعر ليست مجرّد ضعفٍ كما يعتقدها بعض، بل هي واحدة من متطلّبات الطّريق نحو الشّفاء، فهي الدّافع الذي يساعدنا كي نصحح الأمور ونسعى لجعلها أفضل، ووقوفنا بوجه هذه المشاعر ليس إلّا طريقة ستزيد الأمور سوءًا تماماً كما يحصل مع الشخص الذي يحاول التّحرّك بسرعة بينما هو يغرق في الرمال المتحرّكة وبالتّالي سيؤدي به ذلك لسحبه من قبل الرّمال بشكل أسرع، إن ما علينا القيام به في لحظاتنا المؤلمة تجاه الألم نفسه هو فقط محاولة احتمال الألم والتّذكر بأنّه أمر طبيعي، وسيُشفى مع الوقت، ولا ننسى ما يقابل هذا الألم من أجرٍ عند الله سبحانه، وذلك لا يعني أنّ الخسارة ستُنسى أو تنتهي تماماً، لكن يعني أنّ المشاعر سوف تصبح أقل إيلاماً مع مرور الوقت، وربّما ستؤلمنا بعض الأمور على الدوام لكن مع الوقت سيتناقص أثرها تدريجياً على حياتنا وأدائنا، وسنصبح أكثر قدرة على تفهّمها.
علينا أن نتذكر عدّة أمور مهمّة عندما نشعر بالحزن وهي أنّنا نشعر بذلك نتيجة سبب ما، وأنّ ما نشعر به هو فقط الآن، وأن هناك أيّام جيّدة وأخرى سيئة، وأن المشاعر دائمة التّغيّر فحتّى الحزن تختلف شدّته وتتفاوت من موقف لآخر

ووقت لآخر، علينا أن نستفاد من الأيام الجيدة بشكل جيد وأن نرفق بأنفسنا في الأيام السيئة، علينا القيام بالأمور التي تخفّف عنا وتريحنا، يمكننا أيضاً العمل على معالجة أنفسنا تماماً كما نحاول ذلك مع أعز صديق لدينا أو مع طفل محبب لنا، من المهم أن نعرف بأنّنا سنشفى بشكل أسرع إذا أظهرنا العطف على أنفسنا، ولا داعٍ لنوبّخ أنفسنا أو نقول «يجب أن نكون قد تجاوزنا ذلك الآن»، علينا أن نكون أفضل صديق لنفسنا، من غير المجدي أبداً أن نسحب أنفسنا مرّة واحدة.

12 جلد الذات Blame

نعتقد أحياناً بأن الانتقاد هو خير وسيلة للتحفيز فهناك فكرة خاطئة شائعة تعلّمناها في حياتنا وهي أنّ القسوة التي نستخدمها على أنفسنا هي ما سيدفعنا للتغيير أو للإنجاز والعمل فنسمع صوتاً في عقولنا يهمس لنا «هيّا أيّها المهمل الكسول، تحرّك واستيقظ من فراشك كفاك خمولاً، حان وقت العمل، فافعل شيئاً مفيداً بدلاً من تقاعسك المستمر» ومع أنّنا قد نجد هذا الأمر فعّالاً في بعض الأحيان لكن الأمر مع التكرار المستمر لهذا الصوت مختلف تماماً كما أنّه وعندما تكون محبطاً يتحوّل إلى مستئسد يحبطك ويهاجمك، فتخيّل أنّك تعيش مع شخص ما في المنزل وهذا الشخص يومياً يوجّه لك الانتقادات ويلومك على كل كبيرة أو صغيرة ويعلل كل الأخطاء بأنها تقصير منك، فإلى متى سوف تتحمّل وجودك معه في نفس المنزل ؟



ناهيك عن كون الشخص هو نفسك التي تعرف ما الذي يزعجك حقاً، وترافقك على الدوام وفي كل لحظة من حياتك؟، من المؤكد أن الأمر مزعج ومحبط.

في الواقع لو أن عليك أن تفكّر بالطريقة التي يمكن استخدامها لتشجّع صديقاً لك على القيام بعمل ما فأيّاً هاتين العبارتين سوف تختار؟

1 - هيا يا صديقي، يمكنك القيام بذلك، إن ارتكابك الأخطاء أمر طبيعي، ركّز على ما يمكنك فعله، عليك فقط أن تتوكل على الله وتستمر بالقيام بذلك.

2 - يالك من أحمق .. كم أنت غبي، انظر إلى كم الأخطاء التي ارتكبتها، أنت دائماً تفعل الأمور بطرق خاطئة، هيا استمر واسمح للآخرين بالضحك عليك.

أعتقد بأن الإجابة أصبحت واضحة بالنسبة لك، لذا تذكر أنَّ استخدامنا للأسلوب الآخر يجعلنا نشعر بمزيد من الإحباط والاكتئاب، هيّا صديقي عامل نفسك كما لو كانت أعز أصدقائك، شجّعها وقدّم لها الدعم والمواساة، وتوقّف عن انتقادها وتوجيه اللّوم إليها.

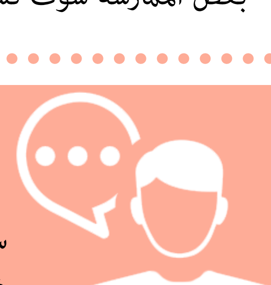
إذا فعلينا تقبّل ذواتنا كما هي وأن نعلم بأن قيامنا بأفعال سيئة لا يعني أننا سيئون تماماً، وأن تقبّل ذواتنا بصوابها وخطئها لا يعني قبول الخطأ لكن هذا التقبل سيجعلنا أقل كآبة وأقدر على التعامل مع أنفسنا ومساعدتها.

13 التحكم بالأفكار (محطة الأفكار)

عقولنا تشبه مدينة تعجّ بالأفكار ففي اليوم الواحد يتحرّك فيها عدد غير محصورٍ منها، بعضها هو فقط ما يثير اهتمامنا، فعندما نكون محبطين أو في مزاجٍ غير جيّد تباغتنا بعض الأفكار السلبية مثل لوم النّفس لتظهر بشكل أكثر وضوحاً من غيرها، ونبدأ بنقاشها والتفكير بها كما لو أنها حقائق.

في الواقع السبب في ذلك يعود إلى أنّ هذه الأفكار تتفق مع مزاجنا، وما لم نكن حذرين في التعامل معها فستنمو أكثر وتتوسّع فتأخذ حيّزاً أكبر من تفكيرنا فينخفض مزاجنا أكثر فأكثر.

إن التعامل مع هذا الأمر ليس صعباً لكنّه يحتاج بعض الجهد منّا في البداية ويكون ذلك من خلال إخبار أنفسنا بأنّ هذه الأفكار ليست إلّا مجرّد أفكار، ليست حقائق ووقائع، فهي لم تحدث أصلاً وليس هناك ما يدل على أنّها سوف تحدث، بعض الممارسة سوف تساعدنا على تمييز الأفكار الجيدة من الخاطئة واختيار المناسب منها.



من واقع التجربة

سعيد يبلغ من العمر 11 عاماً، غضوبُ الطّبع، وإن لم يستطع التّعبير عن غضبه بالانفجار يتحوّل إلى البكاء، ويتجنّب التّواصل مع زملاءه وكان يحافظ على البقاء في رفقة أخيه الأكبر خلال الجلسات الأولى، وقد أخبرتنا والدته أنّه لم يكن يملك الجرأة للدفاع عن نفسه أو التّعامل مع مشكلاته.

بدأنا نلاحظ التّغيرات في سلوكه تدريجيّاً مع بداية تعبيره عن مشاعره وأفكاره، كان هذا بالتّزامن مع انخفاض حدّة نوبات غضبه في الجلسات وقد أكّدت لنا والدته نفس الملاحظة، وأخبرتنا أنّه خلال الفترة الأخيرة من البرنامج قد أصبح يراجعها بعد أن توبّخه لأي أمرٍ كان، ويستفسر عن سبب غضبها ويناقشها بشكل جدّي ليفهم المشكلة، إضافة إلى أنّ تفهّمه لإخوته أصبح أكثر نضجاً.

إنّ كثيراً من أنماط التّفكير الخاطئة هي في أساسها طبيعيّة وضروريّة للعمليّات العقلية الإنسانيّة، فهذه الأنماط في شدّتها المناسبة ومكانها المناسبة محمودة لا بأس بها.



ج المهارات الاجتماعية

1 علاقتنا بالآخَر

لعلاقة أفضل مع أنفسنا ومع الآخرين علينا أن نفهم بعض الأمور التي خلقها الله في داخلنا جميعاً، فجميعنا نعلم بأنّ لدينا حاجات جسمية مثل النّوم والشرب والأكل ولا يمكننا أن نكمل حياتنا دون تلبيتها، لكن يا تُرى من منّا يعلم بأنّ هناك أيضاً حاجات أخرى نفسية وعاطفية موجودة لدينا، متطلباتٌ داخلية من المهم فهمها والعمل على



تلبيتها للآخرين، مثل التعاطف مع الآخرين عند الأزمات واحترامهم وتقدير جهودهم وغيرها، تماماً كما نرغب أن يقوم الآخرين بهذه الأمور تجاهنا.

إنّ الأمر يشبه كأساً في داخلنا، فكلّما شعرنا بأنّ الآخرين متجاهلين لنا ولا نتلقى منهم احتراماً أو تقديراً وعلاقتنا بالله وبأنفسنا لم تكن قويّة كفاية لتخفّف من أثر ذلك علينا فسيمتلأ الكأس بمشاعر سلبية ومؤلمة مثل التوتر والغضب والألم والقلق والشعور بالذنب، ومع استمرار الوضع على هذه الحال سيمتلأ كأسنا بهذه المشاعر فنصاب بالاكتئاب والمرض والحساسية النفسية أو تبلّد المشاعر، وقد تصبح تصرفاتنا سيئة أو نشعر بالحزن والضياع ونفكر بإيذاء الآخرين.

وحتّى مع إيماننا بالله وتقديرنا لأنفسنا فإن إيذاء الآخرين لنا سوف يشعرنا بالألم والحزن أيضاً، لكنّ هذا الإيمان سيساعدنا في الصبر على الألم فلا نسمح لأنفسنا بالتّصرف بشكلٍ خاطئ.

وفي المقابل كلّما قدّم الآخرون لنا مزيداً من الحب امتلأ كأسنا بالمشاعر الحسنة مثل الرضا والثقة والأمان والحب والأهمية والسعادة.

لكن يا تُرى ما هو الطريق كي نملأ كأسنا بهذه الطريقة وكيف سيقوم الآخرون بمساعدتنا على ذلك ؟ .

إن ما علينا فعله ببساطة هو أن نحب أنفسنا أولاً وأن نحب للآخرين ما نحبّه لها فنسعى لامتلاك مهارات محدّدة تساعدنا على إعطاء الآخرين هذا الحب، وبالمقابل سنجد أن كثيراً من الآخرين سوف يبادلوننا هذه المشاعر.

من خلال هذه المهارات سنملأ كؤوس الآخرين بالمشاعر الحسنة كما أنّ علينا أن نكون صريحين لنطلب من الآخرين أيضاً أن يملؤوا لنا كؤوسنا بها ونساعدهم على القيام بذلك .

2 الاحترام



احترام وتقييم واعتبار لمكانة الآخر والتعامل معه على اعتباره مهماً وذو قيمة ، فهذا الاحترام تأكيد على القيمة التي منحها الله للإنسان وكرّمه بها، حيث يمكننا أن نعبر للآخرين عن احترامنا لهم من خلال مناقشتهم ومشاورتهم قبل اتّخاذ أي قرار يتعلّق بهم، وطلب سماع رأيهم والاستماع الجيد لأفكارهم والأخذ بها إذا كانت مناسبة، واحترام خصوصياتهم والمحافظة على أملاكهم في حال استخدامها، واحترام الوعود التي نقطعها لهم وأوقات المواعيد معهم.

3 التشجيع



هو حث الشخص الآخر على المثابرة والمواظبة والتصميم على العمل من أجل تحقيق هدف ما، وتحفيزه وتشجيعه للقيام بالأمور الجيدة من إنتاج وتطوير، ولا بُد من الانتباه للوقت الذي يكون فيه القريبون منّا مُثبطي العزيمة أو يشعرون بالإحباط، لتقديم التشجيع لهم عبر مكالمة هاتفية أو محادثة شخصية أو ربّما رسالة أو بطاقة تنبّههم لاهتمامنا بتحفيزهم.

4 التقدير



التعبير عن الشكر والثناء على الجهود المبذولة في سبيل تحقيق الإنجاز، والتركيز هنا على الجهد والمحاولة حتّى لو لم تكن ناجحة، هذا ما نعنيه بالتقدير حيث يحتاج الإنسان للمديح على الأمور الجيدة التي يقوم بها، بدلاً من التركيز على أخطائه فقط، وبذلك نحفّزه على الاستمرار بالقيام بالأمور الحسنة، حيث يمكن لتعبيرنا عن التقدير أن يكون لفظيّاً أو ربّما من خلال رسالة أو هدية أو أي طريقة أخرى نجدها مناسبة.

5 التقبل



أي تقبل الشخص الآخر بطيب خاطر من غير قيدٍ أو شرط، خصوصاً عندما لا يكون سلوكه مثاليّاً وذلك يكون من خلال فصل قيمة الشخص نفسه عن سلوكه، وأخذ قيمته كإنسان خلقه الله تعالى بعين الاعتبار، حتى مع عدم موافقتنا له وكرهنا لسلوكه، وذلك لا يكون إلّا عندما نفهم تماماً بأن البشر ليسوا كاملين فالكمال لله وحده ويمكننا بيان الأخطاء لهم مع الاستمرار في الاهتمام والرعاية، ما يساعدنا على التقبل هو سعينا لمسامحة الآخرين وتفهّمهم، إضافة لمساعدة الآخرين على أن يشعروا بتقبل أنفسهم خاصّة عند خوض تجربة فشل أو إحباط، وتقبل الأشخاص الذين يختلفون عنا في العرق والجنسية أو الوضع الاقتصادي والترحيب بهم، إضافة أن علينا ملاحظة الاشخاص الذين يأتون إلى محيط جديد مثل مدرسة أو عمل أو مدينة ومساعدتهم ليشعروا بالتقبل في محيطهم الجديد.

6 المساعدة



البقاء بجانب الشخص، والاستعداد لتقديم المساعدة العملية لحل المشكلة أو الصراع الذي يمر فيه، وذلك من خلال ملاحظة المشكلات التي يمر بها المقربون منّا، وتوقع الأوقات التي قد يمرّون فيها بضغوط كبيرة، وتحديد المساعدة التي يحتاجونها فعلاً، وإظهار الرغبة لهم بالاستعداد لتنفيذ المساعدة الممكنة، وعرض الموارد التي يمكن استخدامها من قبل الآخرين لتقديم الدعم والمساندة لهم من خلالها.

7 الثناء والمديح



الثناء على الآخر والتأكيد على أهمية العلاقة معه وقيمتها بالنسبة لنا، ويكون ذلك من خلال التعبير عن تقدير قيمة الأشخاص وأهميتهم بالنّسبة لنا بشكل فردي أو أمام الآخرين، أو من خلال مديح الآخرين لما هم عليه من صفات جيّدة وحسنة كالصّدق والوفاء والطيبة والالتزام والمبادرة وبعض العبارات قد تكون مفيدة مثل : «أنا فخور كونك أخي» أو «أنا سعيد لأني أعرف شخصاً مثلك» أو «أنا سعيد لأنّ لدي صديق وفي مثلك» أو «أحمد الله أنّك معي» أو «أنتِ لطيفة جداً ومهذبة وتساعدين الجميع، أنا سعيدة لأنك صديقتي!».

8 التعاطف

الاستجابة للشخص المتألم أو المتضرر ومشاركته أحاسيسه والتعاطف مع وضعه من خلال العبارات واللمس والمشاعر المناسبة.

ويكون ذلك من خلال ملاحظة الوقت الذي يحتاج فيه الآخرين للمواساة، مثل خسارة كبيرة في حياتهم أو فقدان شخص عزيز أو تعرضهم لحادث مؤلم، أو التورط في مشكلة أو ضغط كبير.

من المهم جدّاً عند تقديم المواساة تجنّب تقديم النّصائح أو التعليق على سلوك الشّخص في الحالة التي يشعر فيها بالانزعاج، فيكفي فقط إعطاء الآخر تعاطفنا كاملاً وأن ننقل له إحساسنا بأننا نقف بجانبه.

في المواساة يمكننا استخدام التعبيرات اللفظية المناسبة والملائمة إضافة للتعبيرات اللمسية لإظهار الاهتمام كالاحتضان الدّافئ، أو إمساك اليد أو حتّى مجرد التواجد الهادئ بجانب الشخص المتألّم، ويكون اختيار الأسلوب الأمثل لتقديم المواساة حسب النوع الاجتماعي للشخص الآخر وطبيعة العلاقة معه.

ولتقديم التعاطف المناسب علينا أولاً من تفهّم وضع الشخص المتألّم ولسنا مضطرين لإشعاره بأنّنا نشعر بألمه حقيقة، وخاصة أن ذلك ليس ممكناً في كثير من الأحيان، وثانياً يمكننا تقديم النّصيحة العقلانية في وقتها المناسب وغالباً لا يكون ذلك الوقت أثناء المعاناة التي يمر بها الشخص نتيجة تجربته الصّعبة، إلّا عند الضرورة.

9 الأمان



مساعدة الآخر على الشعور بالراحة وعدم التهديد في علاقته معنا، من خلال وجود انسجام جيد في العلاقة بحيث لا يكون هناك خوف أو توقّع لأي تهديد أو أذى، وذلك يكون من خلال الالتزام بالوعود التي يتم قطعها للآخر، ومن ناحية أخرى يكون من خلال ضبط الذّات والانفعالات، فسرعة الانفعال وتقلب المزاج والعصبية وعدم الوفاء بالوعود كل هذه الأمور ستعيق إحساس الآخرين بالأمان في علاقتهم معنا.

10 الاهتمام



تقديم العناية والرّعاية للآخر، من خلال مشاركته حياته الخاصة، فمن الجيّد لتُشعِر الآخر بالاهتمام أن تعطيه من وقتك جزءًا خاصّاً به، اذهب إلى مكانٍ يرغب هو في التّواجد فيه، شاركه الوقت على طريقته لا طريقتك، طالما أنّه لا خطأ في ذلك، استمع له أكثر ممّا تتحدّث وشجّعه على مشاركة آرائه ومشاعره وأفكاره معك.

11 الاعتذار



في الحقيقة جميعنا أخطأنا يوماً ما في حقّ أحدهم، وهذا أمرٌ طبيعي قد يحصل مع أيّ إنسان لكنّ بعضنا فقط هم من تمكّنوا من الاعتذار، إنّ المشكلة تبدأ من الاعتقاد بأنّ الاعتذار للضعفاء مع أنّ الحقيقة تختلف عن ذلك فلا يتمكّن من الاعتراف بالذّنب إلّا الأقوياء ولا يعتذر عن الخطأ إلّا الشّجعان، إنّ أحد أهم المفاتيح التي تساعدنا في حل مشاكلنا والحفاظ على علاقاتنا قبل أن تنكسر تماماً هو الاعتذار، كما أنّ الأفعال الخاطئة التي نقوم بها تجعلنا نشعر بالسّوء وتؤذينا قبل أن تؤذي الآخرين، والاعتذار سيساعدنا على الشعور بشكل أفضل، وبالمقابل فإنّ امتناعنا عنه سيؤدّي لخسارة الصّداقات وازدياد العداوات وكذلك الأمر عندما نرفض اعتذار أحدهم لنا بعد أن أخطأ في حقّنا، فكما أنّنا نرغب بقبول الآخرين لاعتذارنا لا بُد أن نقدّم لهم القبول أيضاً.

إنّ الاعتذار يشمل عدة عناصر من المفيد العمل عليها، فلا بُد قبل كل شيء أن

نتوقّف عندما نظن أنّنا أخطأنا بحق أحدهم مع أنفسنا ونطرح عليها عدّة أسئلة مثلاً (ما الذي يشعر به الآخر؟ كيف كان شعوري عندما أساء لي أحدهم؟ لو كنت مكانه كيف من الممكن أن أشعر؟ ماذا نقول لشخص اكتشفنا أنّنا جرحنا مشاعره؟).

هذه الأسئلة ستساعدنا على فهم ما حدث والتّفكير بآلية الاعتذار التي سنتقدّم به للطرف الآخر، إن العنصر الأول للاعتذار هو التّعبير عن النّدم، أمّا الثاني فهو شرح الخطأ الذي حصل، والثالث هو الإقرار بالمسؤولية تجاه ما حدث وعدم التّهرب منها بالتّبرير والتّحايل، والرابع هو الإعلان الصادق عن النّية في عدم تكرار الفعل، والخامس هو التّطبيق الفعلي والعملي للاعتذار فلا يجب أن نكتفي بالقول فدليل الصدق كثيراً ما يكون هو السّلوك لذا لا بُد من الإعلان عن الاستعداد للقيام بإصلاح الخطأ ما استطعنا أما العنصر السادس والأخير فهو طلب الصّفح ممّن أسأنا له.

لا بُد أن نتذكّر أن أنسب وقت لهذا التّصرف الشّجاع هو بعد حدوث الخطأ بفترة قصيرة ولا داعي لتأجيله إلّا إذا كان الظّرف غير مناسباً كأن يكون الشّخص غاضباً مثلاً ولن يتفهّم اعتذارنا في تلك اللحظة، فهنا يمكننا تأجيله لوقت أنسب، كما أنّه لا داعي للكثير من الكلام والتّفصيل خلال الاعتذار بل يفضّل تقديمه بشكل بسيط ومختصر بعيداً عن التّكلف، وفي حال قدّمنا اعتذاراً يحتوي ما ذكرنا من عناصر وقوبل من الطرف الآخر بالرّفض فلا داعي للتذلّل بل نكتفي بما قدّمناه، وربّما سيراجع ذاك الشّخص نفسه لاحقاً ليتفهّم موقفنا.

كما أنّ المواقف التي نكون قد تسببنا فيها بإضرار الآخرين ما سبب لهم الأذى الشديد يمكننا فيها استخدام تعبيرات الأسف مثل (أنا آسف، أنا أشعر بالأسف الشديد)، أمّا عند الأخطاء البسيطة والتي غالباً لا تتضمّن نيّة الأذى للآخرين، يمكننا الاكتفاء بالتماس المعذرة باستخدام تعبيرات مثل (أنا أعتذر، عذراً لم أقصد ذلك، ألتمس المعذرة منك).

وأخيراً فلنعلم أنّ الاعتذار أو الأسف ما لم نكن معتادين عليه فسنجد صعوبةً في تنفيذه إلّا أنّه وبعد فترة من القيام به وبعد ملامسة نتائجه الرّائعة سيصبح عادة حميدة تزيد علاقتنا قوة وتشفي ألم الشّعور بالذّنب الذي يمكن له مرافقتنا.

12 التّواضع

هو النّقيض السّلوكي للتكبّر، حيث يكون الإنسان متواضعاً مع الآخرين وذلك بتعامله معهم على أنّهم مثله وهو مثلهم وهذه هي الحقيقة فليس القصد هنا التّنازل أو أن يرى الإنسان بأن قيمة الآخرين تفوق قيمته بل أن يضع مكانة نفسه في المكان الصحيح، فكلنا خَلْقُ الله سبحانه وكلنا بشر متساوون إلّا بما فضّل الله به بعضنا على بعض، أمّا من يجد نفسه أكبر من غيره وأعلى قيمة وينظر للآخرين بدنو فهذا إمّا متوهّمٌ يعتقدُ أنّه أفضل من الآخرين لامتلاكه أشياء قد يخسرها يوماً ما أو أنّه يشعر بالنّقص في ذاته ويرى أنّه أدنى من الآخرين فيحاول إثبات عكس ذلك بتصرفاته وأفعاله فيخدع نفسه قبل أن يخدع الآخرين، وكما تحدّثنا سابقاً فإن الأمر يبدأ دائماً من الفكرة فلا بُد من فهم الأمر جيّداً ليكون هذا مفتاح حل المشكلة، والسؤال هنا ما هي الأفكار التي تخطر في بالنا أو السّلوكيات التي نقوم بها فتدلّنا على أنّنا نعاني من مشكلة التّكبر وعلينا البدء بعلاجها؟



إنّ من أهم ما يدلنا على وجود هذه المشكلة لدينا هو شعورنا بالزّهو والفرح عند ظهورنا بطريقة تجعلنا نبدو أننا أعلى مقاماً وأرفعُ قدراً من غيرنا، أو تُظهِر الآخرين على أنهم أقل مقاماً وقدراً منّا.

أن نرى بأنّ امتلاكنا مهارات ومعرفة وأتباع وأملاك وربّما جمال يفوق الآخرين، أمراً يدعو لنكون أولى بالتقدير والاحترام

منهم وأنّ تقدّمهم علينا بأي مقامٍ كان هو انتقاصٌ من قيمتنا، وقد يتجلى ذلك بغضبنا ورفضنا لأي نقدٍ أو نصيحةٍ يأتينا منهم.
عندما تراودنا أفكارٌ و وسوساتٌ شيطانية تخبرنا بأنّنا أكبر قدراً من مجالسة بعض النّاس الذين قد نعتبرهم بسطاءَ أو أقلّ معرفةً وعلماً منّا مع أنّ الحقيقة هي أنّه لا خطأ حقيقي أو مبرر منطقي لتجنّب مجالستهم، ومع ذلك تزعجنا مجالستهم أو حتى الحديث معهم ونظنّ أن علينا التّرفع عنها.
إنّ من أعراض المشكلة أيضاً عدم تقبّل فكرة وجود من يفوقنا علماً أو يتفوّق علينا عملاً، و بالتّالي سننشغل بالآخرين وبمنافستنا لهم ومحاولات إحباطهم، أو بإظهار أنفسنا على حسابهم بدلاً من الاشتغال بما نحتاج لبناءه وتنميته في نفوسنا.
وهناك نتائج أخرى لهذه المشكلة ستظهر بصور شتّى فقد نعتقد واهمين بأن لدينا من الكمال ما يكفي وبالتالي سنخسر أصدقائنا وسترفض نفوسنا تقبّل المعرفة والعلم إلّا ممّن نظنّه أعلى منّا مقاماً - حسب معاييرنا الخاطئة - وربّما تصل الأمور للاعتقاد بأنّ ليس هناك من هو أعلى منّا مقاماً، كما ستملأ البغضاء قلوبنا وسيشعر الآخرون بالاستياء من تصرفاتنا.
إنّ علاج هذه المشكلة يبدأ من مراجعة النّفس والأفكار التي تراودنا حول نفسنا والآخرين وأن ننسب الفضل فيما لدينا لله الذي وهبنا إيّاه، وألّا ننسى احتمال خسارتنا لهذا الفضل في حين قد يمتلكه في المستقبل من نرى بأنّه أقل منّا اليوم، كما أن علينا فهم التّواضع بأنّه عامل قوّة لا مهانة ولا ضعف فهو في الحقيقة سيجلب لنا السّعادة ثم للآخرين من حولنا، وقبل كلّ ذلك هو طريق لرضا الله وللحصول على القبول في الأعمال.
كما أنّه سيساعدنا لنكون قادة أكثر قبولاً وأصدقاء أكثر حميميّة وقرباً، وفي امتلاك القدرة على ضبط أنفسنا بشكل أكبر، وأداء أعمالنا وتعليمنا بكفاءة أعلى، كما سيدفعنا لنكون أكثر تسامحاً وأقل حقداً، وأكثر استعداداً لتقديم المساعدة، وبناء علاقات أسعد وأقوى.
إضافة لهذا فهناك جانب آخر سلوكي يمكننا العمل عليه وهو مجالسة مختلف النّاس وتأمّل ما يمتلكونه من نِعَم نحن نفتقدها والعمل على تنفيذ الأنشطة التي قد يعتقد البعض أنّها قبيحة أو تحط من قيمة الإنسان مثل التنظيف والترتيب والتي في ممارستنا لها دليل على طهارة الرّوح والبدن، وأخيرا سيفيدنا السّعي لمساعدة الآخرين ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً.
ولا ننسى أنّه كما أنّنا نحب تواضع الآخرين لنا ونسعد به فإنّهم كذلك، سيُسعدهم تواضعنا وسيجعلنا أقرب لنفوسهم، والتّواضع في حقيقته ليس أمراً نقوم بتمثيله أمام الآخرين تكلّفاً فنسعى لإظهاره بينما نفوسنا ترفضه، بل سيكون التواضع سمة حقيقيّةً عندما يصبح جزءًا من حياتنا وطبيعة نرى من خلالها الأمور والآخرين من حولنا.

13 العطاء



التعبير عن الحب والتقارب والتواصل والعطاء بطرق مختلفة ومتنوعة وملء الكأس الداخلي للآخرين بالمشاعر الحسنة بمختلف الطرق، كالهدايا، والقبلات، والكلمات اللطيفة، والاحتضان، والمصافحة، والتقدير، والاحترام ... الخ.
إن التعامل مع الآخرين بهذا الشكل سيشعرنا بالسّعادة كما سيشعرهم بذلك، لذا فلا بُد أن يكون عطاؤنا لهم امتناناً لله على نعمه التي وهبنا إيّاها وطمعاً برضاه، وليس انتظاراً لشكرهم أو ثنائهم أو ردّهم بالمثل، ففي هذه الحال سنشعر بالسعادة على كل حال، أمّا عندما ننتظر من الآخرين شكراً أو ردّاً بالمثل ثمّ لا نحصل عليه فهذا سوف يُفقدنا لذّة العطاء وقد يُفقدنا أجره عند الله.

وفي المقابل إنّ الإحسان الذي نتحدّث عنه لا يعني أنّ نسكت عن حقّنا، فيجب أن يكون الإنسان قادراً على مواجهة الإساءات التي تصدر عن الآخرين ومنع أذاها عنه، والتّعبير عن ذلك بوضوح وصراحة، وألّا يسمح لغيره باستضعافه فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، فمن حقّنا أن نستردّ حقاً أُخذ منّا، وأن نطالب بتحقيق العدل.



أحمد، عمره 10 سنوات، يعيش في مخيّم الزعتري، قبل مشاركته في البرنامج كان قليل التّعبير، هادئاً معظم الوقت، ونادراً ما نجده متفاعلاً مع الآخرين إلّا عندما يُطلب منه ذلك، كما أنّ هذا الأمر لم يكن في الجلسات وحسب بل في المنزل أيضاً، خلال رحلة البرنامج وجدنا تواصله مع زملاءه قد اختلف كليّاً، كما أخبرتنا والدته عن تغيّر واضح في سلوكه، وذكرت لنا عدّة نماذج لسلوكه الجديد وخاصّة معها، فمرّة كانت والدته متعبة فخرج من المنزل بعد أن ترك لها رسالة مثبّتة على باب الثّلاجة وقد كتب عليها «أُحبّك يا أمّي، أرجوكِ اهتمّي بنفسك»، وقد أصبحت رسائل الشّكر على جهودها المبذولة في الرعاية والاعتناء بالمنزل عادة لديه، كما أنّها ذكرت لنا أنّه قد سهر بجوارها عندما شاهدها قلقة لأنّ عمتها ستخضع لعمليّة جراحية وكان يحاول أن يواسيها ويطمئنها بكلامه ما استطاع.

د التثبيت والاستمرار

1 حل المشكلات (حلّال المشاكل)

الكثير من المشكلات تعيق توافقنا مع البيئة وتكيّفنا مع ظروفها المحيطة وتحول عائقاً بين الوضع القائم وبين تلبية حاجاتنا أو تحقيق أهدافنا بسيطةً كانت أو كبيرة، اختلفت المدارس في الحديث عن حل المشكلات فمنهم من يرى بأن حل المشكلات يعتمد ويتطور بالتّجربة والخطأ ومنهم من ربط الأمر بإدراك الفرد للموقف كاملاً ووعيه بأجزاء المشكلة وطبيعتها وكثير من أكّد على أهمّية دور الجماعة في حل المشكلات.



لحل أي مشكلة هناك مجموعة من الخطوات والمهارات التي يمكننا اتّباعها فلا بُد أولاً من الاعتراف بوجود المشكلة وفهمها وتحديدها بشكل واضح، وثانياً جمع المعلومات عنها ممّا يساعدنا على استيعابها بشكل أكبر ويكون هذا الأمر من خلال التفكير بأسبابها وأبعادها وأجزائها، من أشخاص وأشياء وأي شيء آخر قد يتعلّق فيها وربّما يكون ذلك أيضاً بسؤال آخرين كانوا جزءًا منها أو مرّوا بمشكلة مشابهة، أمّا ثالثاً فلا بُد من استخدام هذه المعلومات للتّفكير بالطّرق المختلفة التي يمكن من خلالها

حل المشكلة، ورابعاً يتم العمل على اختيار الحل الأمثل والأفضل بالاستناد إلى المعلومات التي تم جمعها وإلى الخبرة السابقة واستشارة أشخاص آخرين لديهم خبرة أكبر مثل المعلّم أو أحد أفراد العائلة كالأم مثلاً، وخامساً يمكن وضع خطة لتنفيذ الحل الذي تم اختياره وتنفيذها، أمّا سادساً وأخيراً هو تقييم الحل فإن كان ناجحاً يمكن اعتماده ليكون أسلوباً مناسباً للتكرار في مشاكل مشابهة، أمّا إن فشل فهذا يدفع الفرد للتفكير بحلول أخرى.

إنّ المراحل والمهارات السّابقة تعتمد أوّلاً على دافعية الفرد ورغبته في حل المشكلة، فهناك من يعتمد دائماً على الآخرين في حل مشاكله وهناك من يسعى ويحاول ويجرّب كي يتعلّم كيف يمكنه حلها، ويطلب المساعدة من الآخرين كي ينجح في ذلك فهذا هو ما نسعى للوصول إليه.

قيل: «طولة البال بتهد الجبال»

2 مهارة التّوقف (لماذا؟)



في كثير من الأحيان تخطر في بالنا أفكارٌ تلقائية دون توقّف أو تدبّر أو تفكّير، قد تكون تقييماً لشخصٍ ما أو إعجاباً بشيء ما أو أيّاً كانت، كما قد تنتابنا مشاعر مفاجئة أيضاً تجاه موقفٍ ما أو حالة نمرّ فيها، و ربّما نجد أنفسنا نتكلّم بطريقة معينة كالصراخ على الآخرين عند الغضب مثلاً أو نقول بعض الأمور التي يمكن أن نندم عليها لاحقاً و بعض التّصرفات التي نقوم بها لمجرّد أنّنا اعتدنا عليها وتعوّدنا على القيام بها دون أن نعرف الهدف والغاية أو الفائدة منها ودون أن نفكّر بها أو نتوقّف عندها.

إن مهارة التّوقف تعتبر من أهم المهارات التي يمكن الاعتماد عليها لتساعدنا في إدراك هذه الأفكار أو المشاعر أو السلوكيات التي نقوم بها دون تفكير أو وعي، وهذا يساعدنا في معرفة مدى تقدّمنا في تطبيق ما تعلّمناه من الأفكار السابقة من معارف ومهارات، فمثلاً قد نجد أنّنا نحتاج لتطوير مهارتنا أكثر فيما يتعلّق بإعطاء الاحترام أو التقدير للآخرين، أو نلاحظ بأننا نضخم الأمور ونعطي المشاكل أكبر من حجمها أو نستند بأحكامنا إلى المنطق العاطفي أو نستخدم أسلوب التعميم، كما تساعدنا هذه المهارة أيضاً على اكتشاف نقاط القوّة والضعف لدينا ومراقبة نوايانا التي تكمن خلف الأفعال والأقوال التي نقوم بها.

حسناً إذاً كيف يمكننا ممارسة مهارة التّوقف؟!

الأمر لا يحتاج الكثير، كل ما علينا فعله هو التّوقف للحظات قبل القيام بأي فعل نُقدِم عليه والتفكير فيما نقوم به ونغرق أنفسنا بسؤالها «لماذا؟» .. لماذا نقوم بهذا الفعل؟ .. أو لماذا نقول هذا الكلام؟ .. أو لماذا شعرنا بهذا الشعور؟.

ثمّ تصبح الأمور تدريجيّاً أكثر وضوحاً ويزداد وعينا في أنفسنا وننتبه لها لنرى الجوانب التي نتقدّم بها والجوانب الأخرى التي تحتاج لجهد أكبر من قبلنا.

3 ثابر واستمر

كل شخص منّا يجد نفسه في وقتٍ ما قد تراجع في جانب من الجوانب التي كان يعمل على التّقدم فيها، من الممكن أن نشعر بالخوف الشّديد خشية العودة مرّة ثانية لما كُنا عليه، فتعود المشاكل التي كنا نواجهها مع أنفسنا مرّة أخرى إلى حياتنا، قد نجد أنفسنا محبطين أو راكدين قليلاً، وتطاردنا الأفكار التي تخبرنا بأنّنا سوف نعاني ممّا كنا نعاني ونتألّم في السّابق، وهنا علينا أن نعرف أن هذا في حد ذاته محفّز لندخل دوّامة التفكير السلبي، والذي سيزيد من سوء مزاجنا ويُبعدنا أكثر عن الطريق الذي لا نرغب بالابتعاد عنه.

إن بعض العبارات مثل «لن أستطيع التغلب على هذا أبداً» و «لا شيء مما فعلته يصنع فرق في حياتي» و «سوف أعود مرّة أخرى إلى طريقة التفكير الخاطئة» و «سوف تعود مشاكلي مع نفسي ومع الآخرين كالسّابق»، سوف تدفعنا لنسلك طرقاً غير مفيدة كالانسحاب من الموقف و العودة لما كنا عليه سابقاً، وسوف ندخل مرّة أخرى بدوّامة المشاكل التي كنا نعاني منها سابقاً والأفكار الخاطئة التي كانت تسيطر علينا.

كل ما علينا القيام به هو الاعتراف بضعفنا، وأنّنا أحياناً قد نعود لبعض الأمور الخاطئة التي تخلّصنا منها سابقاً، وهذا له أسباب كثيرة وظروف محددة نمر فيها بحياتنا، لكن ذلك لا يعني بأنّ الأمور ستكون كما كانت في السّابق دائماً، فالأمر ببساطة أنّه ليس من الطّبيعي بقائنا سعداء دائماً أو أن نصبح معصومين عن الخطأ بتصرفاتنا وطريقة تفكيرنا أبداً.

هذا الوقت الصّعب هو الآن فقط وسينتهي وكي نتمكن من تجاوزه ولنكمل رحلة نموّنا نحو الأفضل فإن ما علينا فعله هو عدم الاستسلام للرغبة في الانغلاق على النّفس والغرق في التفكير السلبي، بل على العكس تماماً، قد يكون مفيداً لو تحدّثنا مع صديق مقرب لنا، أو فعلنا أي شيء يأخذنا بعيداً عن هذه الأفكار، كما علينا أن نذكّر أنفسنا بأنّ أفضل الحلول لن نحصل عليها إذا تبعنا مخاوفنا وأفكارنا السلبية، فلنكن لطيفين مع أنفسنا ولندفعها لتشعر بالإيجابية وبعد ذلك لنفكّر بمنطقية بما حصل معنا ثم بالحلول كي نتجاوز الأمر ونعود مرّة أخرى لنكمل ما بدأناه ولنطلب المساعدة من الله قبل كل هذا كي ننجح في ذلك.

سيساعدنا أيضاً في المثابرة والاستمرار تركيزنا على غايتنا الكبيرة فكلّما كانت الغاية أكبر استطعنا تحمّل الصعاب، وبكل الأحوال فإن الله سبحانه لم يكلّفنا بتحقيق الكثير في هذه الدنيا كل ما علينا القيام به هو السّعي والعمل فقط ولسنا مطالبين بالوصول.



4 التفاؤل السلبي (الإفراط في الإيجابية)

كثيراً ما نسمع نصائحاً تخبرنا بأن نكون إيجابيّين دائماً، وأن نسعى لتحقيق الإيجابية وتحويل كافّة الأمور إلى إشارات موجبة في رؤوسنا، قد يبدو الأمر لطيفاً و وردياً في ظاهره إلّا أنّه بعيدٌ عن الواقع تماماً.

إن ما ينبغي علينا القيام به هو محاولة إعادة تقييم الأفكار، وليس تحويلها إلى «إيجابية» فالأصل هو وصولنا لطريقة واقعية متوازنة نعرض فيها الأحداث -بجانبها الإيجابي وجانبها السلبي- ونفسّرها وبالتّالي نجد حلولاً وننتج أفكاراً متّزنة قابلة للتطبيق على أرض الواقع، ليست تشاؤميّة أو انسحابية أو انهزامية، وكذلك ليست خيالية أو مبالغ فيها، فمن النّادر أن يكون هناك حالٌ جيّدة بالمطلق أو سيئة بالمطلق ولنطرح من أجل ذلك مثالاً بسيطاً:

استيقظتَ صباحاً وأنت تسمع صوت قطرات المطر وهي تضرب نافذتك، لتطلَّ منها فتجد أنّ الجو شتوي ممطر وبارد تتخلّله هبّاتُ ريحٍ قويّة.

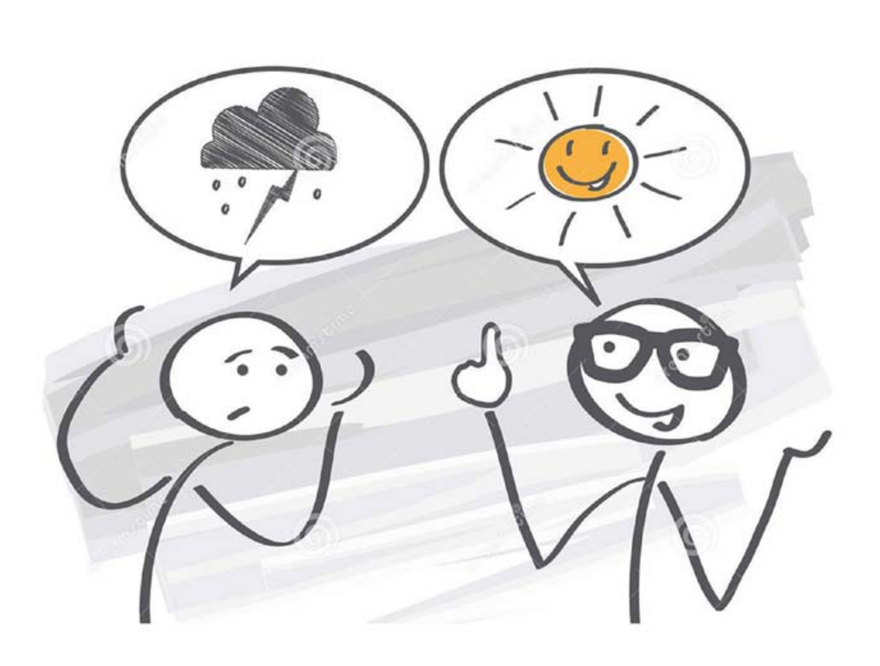
لو أردنا أن نستخدم منظارنا السّلبي المفرط فسوف نقول : يا إلهي .. إنّها تمطر لن تتوقّف أبداً، سوف أبقى عالقاً في المنزل إلى الأبد ولن أستطيع أن أقوم بما عليّ فعله في الخارج نهائيّاً.

وفي هذه الحالة ستكون النتيجة غير محمودة وسوف نُبقي على أنفسنا في المنزل ونتخلّف عن كثير من المهام المُهمّة وسترافقنا مشاعر الكآبة التي ربّما ستستمرّ فترة أطول من مجرّد هذا اليوم.

ولو استخدمنا منظارنا الإيجابي المفرط فسنجدنا نقول: يا له من يوم جميلٍ آخر، أريد أن أستمتع بهذه الأجواء الشتوية لذا لا بُد أن أندفع الآن نحو الخارج مسرعاً لأفعل ما أريده.

أيضاً في هذه الحالة سوف تكون النتائج غير محمودة، ولن يتم إنجاز الكثير من الأمور حتى لو خرجنا من المنزل، فربّما سيتخلّف الآخرون عن الموعد بسبب سوء الظروف الجوية، كما أنّ خروجنا بهذا الشّكل قد يعرّضنا للمرض وبالتّالي سوف نتخلّف أسبوعاً آخر عن باقي مهمّاتنا، وما هذه الإيجابية إلّا كذبة اقترفناها على أنفسنا اعتقاداً منّا بأنّها ستجعل الأمور أفضل، لكن ستبوء بالفشل لأنّ الأمور ليست دائماً سهلة ولا يمكننا تحريك الأشياء وتغيير الظروف بمجرّد أفكارنا فقط.

إن المنظار المتّزن الواقعي هو الذي نستطيع من خلاله رؤية الأمور بشكل أوضح وأكثر اتزاناً فلو نظرنا منه فسنجدنا نقول: هذا خيرٌ من الله، ها هي تمطر مرّة أخرى، لكن هذا الأمر سيحبط بعض مخطّطاتي، سوف أتأكد من الأمر، ربّما سيتوقف المطر بعد ساعات قليلة، وفي حال استمر الوضع على حاله يمكنني أن ألبس معطفاً جيداً وأن أستعمل المظلّة، فأستطيع بذلك القيام ببعض الأمور التي أريد فعلها وتأجيل أمور أخرى يمكن تأجيلها ليوم آخر.



5 وهم الكمال (السعي للـ 100%) Perfectionism

إن السعي المبالغ فيه لتحقيق الكمال هو أمر غير واقعي، ويسبب الكثير من التوتر والإحباط، فمن يعاني من مشكلة السعي للكمال يرفع دائماً من سقف توقّعاته وبالتّالي يُصعِّب الأمور على نفسه ويعجز عن تحقيق توقّعاته المثالية، كما أنّه سيسفّه إنجازاته ويستصغرها ويجدها بلا معنى أو قيمة، وسيكون عرضةً لتراجع النّمو وعدم التطور بسبب ميله للخوف من خوض تجارب جديدة خشية ألّا تكون كاملة.

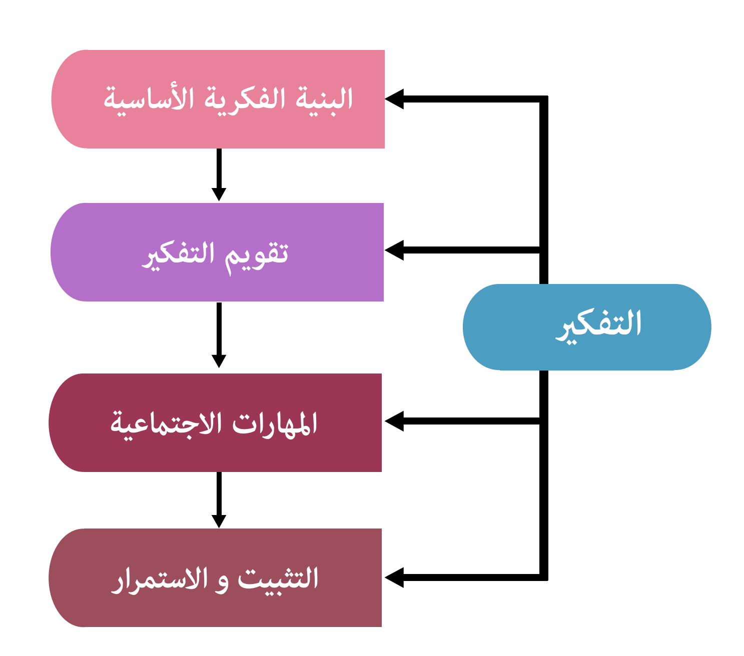
بعض الأمور تسير على ما يرام وبشكل جيد لفترة طويلة أحياناً، لكن من المستحيل أن تسير على ما يرام طوال الوقت فهذه طبيعة الحياة التي نعيش بها ولا يمكننا إنكارها أو تجاهلها.

في الواقع لا بُد لنا من تقبّل أنّ الإنسان من طبيعته النّقص وهذا ما تخبرنا به الأديان السماوية كافّة إضافة للعلوم الإنسانية، فكل العقلاء متّفقون أنّ على الإنسان أن يتقبل نقصه وضعفه وهذا يجعله أكثر فهماً لطبيعة الحياة وأقدر على التعامل معها.

لذا فلحل المشكلة لا بُد لنا أولاً من الاعتراف بأنّك تسعى للكمال حقاً وأن عليك تغيير هذه العادة.

حاول أن تفكّر بواقعية أكثر، وتجنب عبارات مثل «أنا لا أصلح لشيء، أنا فاشل، أنا عاجز عن الإنجاز» وضع بدلاً منها عبارات مثل : «أنا أقوم بأحسن ما يمكنني القيام به، ارتكاب الخطأ لا يعني أني فاشل أو غبي بل يعني أن هناك درس عليّ التعلم منه» وكما قيل «خطئي علمٌ ينتفع به».

لا بُد لنا بعد كل هذا أن نعلم أن كل الأفكار المطروحة في هذا الدليل والتي نسعى لترسيخها في عقولنا لتصبح جزءًا من سلوكنا لن نتمكّن من تطبيقها 100% خلال فترة قصيرة، الأمر عبارة عن محاولات مستمرّة، ومرة بعد مرة سنبدأ بملاحظة التغيير والتأثير.



الشكل (24): موضوعات أداة التفكير

التنشيط

إنّ الألعاب المصمّمة لهذه الأداة تلعب دوراً هاماً في مختلف مراحل البرنامج لما تضيفه من متعة وبهجة مركّزة، فهي تعين على بناء بيئة آمنة كما أنّها قد تحتوي جوانب تعبيرية متنوعة تساعد في السيطرة على القلق والضغوط النّفسية، ويشكّل عنصر التّفكير أساساً فيها فهي كثيراً ما تُبنى على أساس حل معضلة ما وتعين في تعلّم الابتكار، ودعم نمو المهارات المعرفية، وتُدرّب على الصبر وتحمل المسؤولية والالتزام بالقوانين عند الانصياع لمبادئ اللعب، وبالتالي احترام حقوق الآخرين وتقديرهم، عموماً فإنّ أهمّ دورٍ لهذه الأداة هو إضفاء البهجة والحماس لجوّ الجلسة، (انظر الشكل 25) كما يمكن لأيّ شخصٍ أن يبتكر نشاطاً أو يعدّل لعبةً ليضيفها إلى هذه الأداة، لكن من المهم عند تصميم أو تنفيذ الألعاب الانتباه إلى وجود أربعة خيارات:

1 ألعاب تقوم على الصراع وهي التي يسعى فيها المشارك لهدم وإيذاء الآخرين من أفراد أو مجموعات استناداً لقوانين اللعبة.

2 وأخرى تقوم على التنافس وهي التي يسعى فيها المشارك مكافحاً للفوز، وقد يتحوّل هذا النّوع إلى صراع عندما ينصبُّ تركيز المشارك على هزيمة الطرف الآخر في اللعبة.

3 تقوم على التعاون وهي التي يسعى فيها الأفراد أو المجموعات إلى تحقيق أهداف مختلفة بالتعاون مع بعضهم أو تحقيق هدف مشترك للجميع وقد تتضمن التضحية.

4 المواءمة، وهي النّوع الذي يعمل فيه المشارك على إيجاد حل وسط ومناسب من خلال التّفاوض المباشر أو غير المباشر وقد تتضمن التّنازل.

وعليه فإنّ ما يصلح لبرنامجنا هما النوعين الثّالث والرّابع، إلى جانب ضرورة تجنّب ألعاب النوعين الأوّل والثّاني أو العمل على تعديلهما بإدخال عنصر التعاون أو المواءمة لهما، لما في ذلك من أثر إيجابي على نمو التّكيف الاجتماعي بشكل أفضل.

حيث أنّ هناك أربعة معايير أساسيّة يمكن الاعتماد عليها لصياغة أي نشاط أو لعبة تعاونية جديدة:

1 تعتمد اللعبة على مبدأ الرّبح لكل الأطراف فيفضّل تجنّب إجبار المشاركين على وجود طرف أو فرد خاسر، وهذا مهم خاصّة في الجلسات الأولى من البرنامج.

2 يتوقّف فوز المشارك في اللعبة على فوز جميع المشاركين الآخرين، ما يعزّز التعاون لديهم بالعمل على هدف مشترك ويخفّف من شعور العزلة لدى المشاركين الأقل كفاءة، وكذلك يقدّم درساً في تقبّل الآخر بغضّ النّظر عن مستوى أداءه.

3 يكون مستوى الصّعوبة في اللعبة متوسّطاً فلا يسبّب الإحباط لهم، وبالمقابل لا يكون سهلاً لدرجة يفقدون معها شعورهم بالإنجاز والنجاح، ويفضّل أن يكون النّشاط مرناً بحيث يتم التّحكم بمستوى صعوبته استناداً لقدرات المشاركين.

4 تكون اللعبة ملائمةً لسائر أنشطة الجلسة المعتمدة على أداتي التفكير والتّعبير فتدعمها أو على الأقل لا تتعارض معها.

وألعاب أداة التنشيط ستّ:

1 التعارف، وفيها العمل على توطيد العلاقة مع الميسرين والمشاركين بين بعضهم.	2 الجماعية، والتي يكون فيها عنصر التّفاعل بين اللاعبين هو الأكثر وضوحاً.
3 التّركيز والحواس، وفيه ألعاب التّحدي التي تعتمد على تدريب الحواس وتنمية التركيز.	4 الصوت، وفيه تمرينات خاصّة لتمكين الأفراد من التّحكم بتنفّسهم وأصواتهم.
5 الحركة، والعمل فيها على تطوير القدرة على الحركة في مساحة محدّدة بأشكال وطرق متنوعة.	6 التعبيرية، عبر هذه الألعاب يتم عرض وتحسين مهارات المشاركين في التعبير من خلال التقليد والتمثيل والابتكار.

إنّ ما يميّز أداة التّنشيط عن أداتي التفكير والتعبير كونها لا تتطلّب تدرّجاً مرحلياً بل معظم الألعاب هنا تصلح للاستخدام في أي وقت، إلّا أنّ هناك استثناءً بسيطاً في تخصيص بعض الألعاب المرتبطة بأنشطة جلسة محدّدة، كما يفضّل أن يتدرّج الميسّر في تقديم الأنشطة فيصيغها بشكلها البسيط في الجلسات الأولى ثمّ يبدأ برفع مستوى صعوبة اللعبة، وذلك أنّ طبيعة الألعاب تسمح له بالتّحكم بالسّرعة والكيفيّة فيُصعّبها أو يبسّطها كما شاء، وأخيراً فإنّ ألعاب التّعارف ستأخذ الأولويّة بالتّنفيذ في الأيام الأولى من البرنامج، والألعاب التي ترتبط بمشروع المجموعة ومهاراته في الأيام الأخيرة منه.



الشكل (25): فوائد ألعاب التنشيط

مراحل البرنامج

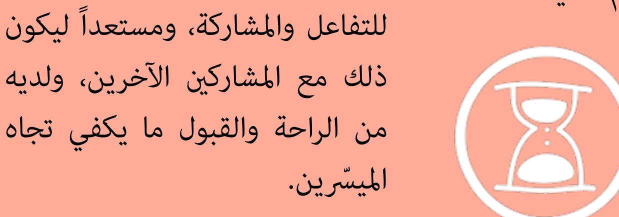
1 التهيئة

لا بُد قبل إجراء أيّ تدخّل من تهيئة المشاركين والّتي تعني تمكينهم من الشّعور بالأمان والاستعداد للمشاركة بالأنشطة، وتتضمّن التّهيئة ثلاثة جوانب:

1 الزمكان

أي المكان الذي تقام فيه الأنشطة، والزّمان الذي يتم فيه عقد الجلسات.





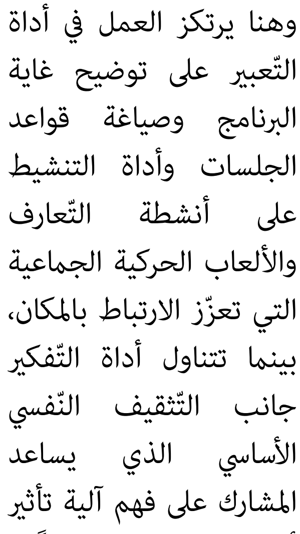
2 الأنفس

والمقصود هنا ثلاثة أطراف، فعلى المشارك نفسه أن يكون متهيّئاً للتفاعل والمشاركة، ومستعداً ليكون ذلك مع المشاركين الآخرين، ولديه من الراحة والقبول ما يكفي تجاه الميسّرين.

3 البرنامج

من ناحية فهم غايته وأهدافه، وخطّته التّالية، وما يتعلّق بها من مدّة، وطبيعة أنشطة، وقواعد وغيره.





من واقع التجربة

علاء، 10 سنوات، والده اختفى خلال الأحداث في سوريا، وبعد ذلك تخلّت والدته عنه وعن أخيه، ورمتهما في الطّريق وعندما علمت جدّتهما بذلك أخذتهما وانتقلت إلى المخيّم، وتعرّضا للتعنيف المتكرّر من عمّهما فكانا يقضيان معظم أوقاتهما في الشّوارع يبحثان عن الطّعام داخل مكبّات النفايات، ثمّ انتقلا بعد ذلك للعيش مع عمّهما الآخر حيث كان الوضع أفضل.

في الجلسات الأولى كان علاء غير مرتاحاً للتعبير بصراحة عن ظروفه الخاصة، فكان يذكر قصص غير منسجمة مع ما نعلمه عنه، فكان كل مرّة يختلق قصّة جديدة، بعد عدد من الجلسات صرّح بأنّه يكره ما فعلته والدته وأنّه يتمنّى لو أنه يستطيع سؤالها عن سبب تركها لهما، وأصبح أكثر وضوحاً ورغبة بحضور الجلسات والمشاركة في الأنشطة.



وهنا يرتكز العمل في أداة التّعبير على توضيح غاية البرنامج وصياغة قواعد الجلسات وأداة التنشيط على أنشطة التّعارف والألعاب الحركية الجماعية التي تعزّز الارتباط بالمكان، بينما تتناول أداة التّفكير جانب التّثقيف النّفسي الأساسي الذي يساعد المشارك على فهم آلية تأثير أفكاره في حياته عموماً وحالته النّفسية خصوصاً لتكوين بنية معرفية تأسيسية سيتم البناء عليها، كما يبدأ المشارك تدريجيّاً بفهم الأسباب الدّاخلية والخارجية للأعراض التي يعاني منها من خلال فهم آليّة تأثير هذه الأحداث وربطها بالمواقف والأحداث الضاغطة التي تعرّض لها.

كما أنّ على الميسّرين في هذه المرحلة التّأكّد من مناسبة موعد الجلسات للمشاركين وملاءمة المكان من ناحية التهوية والحرارة، والسّعي لإشعار المشاركين بالدّفء و الاستعداد للمساعدة، وإتاحة المجال لهم للتعبير دون تحقيقات ومطالبة بالتّفاصيل، وإظهار التّعاطف معهم، كما أنّ العلاقة التي يتم بناؤها في بداية البرنامج مع الأهل ستلعب دوراً جيّداً في تهيئة المشارك للشعور بالاطمئنان.

2 الذات



بعد شعور المشارك بالأمان وامتلاك البنية الفكرية الأساسية، يصبح جاهزاً للبدء بالعمل على نفسه مستعيناً بالله على شفائها وزيادة مَنَعَتِها النّفسية، وهنا يظهر دور أداة التّعبير بشكل أكثر وضوحاً وذلك بتطبيق المستوى الثاني والثالث والرابع من مستويات الأداة فيبدأ بالكشف عن الأحداث الصعبة التي مرّ بها والظروف المتعبة التي يعاني منها.

في الجزء الأول من أنشطة هذه المرحلة يكون الإفصاح عن حياة الفرد غير مشروطاً بعرضه أمام الآخرين إلّا بالحد الأدنى السهل، مع أنّه يبقى خياراً متاحاً لمن أراد، أمّا في الجزء الأخير تكون الأنشطة بدأت بأخذ طابع الجماعة فيعرض كل منهم مشاكله أمام الآخرين ويناقشها معهم فيتحوّل الأمر من مجرد عرض إلى استفادة وتبادل للخبرات.

أمّا بالنّسبة لأداة التفكير ففي هذه المرحلة تعمل على تتمّة البناء المعرفي بطرح أفكار مثل معنى الحياة والغاية من الوجود إضافة لمعالجة التّشوهات المعرفية وأخطاء التفكير بمناقشتها وطرح البدائل المناسبة لها استناداً لما تمّ تأسيسه في المرحلة الأولى.

إنّ عمل أداتي التعبير والتفكير هنا على التّوازي له فوائد مختلفة فمثلاً بعد تعبير المشارك عن الأحداث الضاغطة وتنفيس المشاعر المرتبطة بها يكون أكثر استعداداً لإكساب هذه الأحداث معنى ووضعها في السياق المناسب معرفياً لمعتقداته، كما أنّ المشارك الذي يواجه صعوبة في التعبير فيتجنّبه هروباً من المشاعر المؤلمة سيتوصّل استفادةً من بعض أنشطة التفكير إلى أنّ إستراتيجية التّجنب التي يتّبعها هي أفضل طريقة للحفاظ على الأعراض المؤلمة لفترة أطول، وهذا سيخفف من مقاومته للمواجهة مع الوقت.

باختصار إنّ ما نسعى للقيام به في هذه المرحلة هو مساعدة المشارك على فهم نفسه وقبولها بمشكلاتها، وإتاحة مساحة كافية ليعبّر بحرّية عمّا بها، وأخيراً السّعي للعمل عليها وإصلاحها.

3 الدّمج



هنا يتم الانتقال إلى المواضيع والأفكار المرتبطة بعلاقة المشارك مع الآخرين، والتي ستعينه على توطيدها، فبعد تخلّصه من انفعالاته المرتبطة بالأحداث وتعديل تفكيره تجاهها، تبدأ عملية مساعدته على الاندماج والمشاركة في مجتمعه، فالمشارك إن كان قد عالج مشكلةً يمر بها بسبب ظروف ضاغطة مرّ بها، خلال المراحل السابقة من البرنامج فعادةً إمّا أن يفضّل المشاركة في نشاط أو برنامج يعمل على الحد من أثر الأحداث التي تشبه ما تعرّض له، أو أن يفضّل العودة إلى حياته اليومية الروتينية والاجتماعية كما كانت قبل حصول المشكلة، وعلى أيّةِ حال فإنّنا نقدّم للمشاركين في هذه المرحلة كِلا الخيارين في آنٍ واحد.

لتوضيح المقصود فإنّ أداة التعبير تركّز هنا على ثلاثة أطراف كما يلي:

قيل: «من شابه أباه فما ظلم»

1 الأهل



فالدعم الذي يتلقّاه المشارك من أسرته ومجتمعه المحيط يعتبر وسيلة فعّالة لمساعدته على التّكيّف والمشاركة الاجتماعية، فمن أهم أشكال الدّعم هي وجود مساحة لدى الأسرة خصوصاً والعائلة عموماً للتعبير عن الأفكار والمشاعر، كما أنّ المشاركين عادة ما يتأثرون بسلوك عائلاتهم لمعرفة الطريقة التي يجب عليهم اتباعها في التعامل مع الأحداث الضاغطة فغالباً ما يستخدمون نفس إستراتيجياتهم، لذلك فإنّ العمل مع أهالي المشاركين يعتبر ضرورة تضمن نجاح الخدمة واستمرارية الأثر ويعين المشارك على تحقيق تفاعل اجتماعي أكثر نجاحاً، والتّفاعل الاجتماعي بدوره يعني منعة نفسية أكبر وتكيّف أفضل، إضافة إلى أنّ العمل مع الأهالي يحسّن علاقتهم بأبناءهم على اعتبار أن هذه العلاقة تعتبر مصدراً أساسياً للدعم الاجتماعي بما في ذلك من رعاية وراحة وحب وتشجيع وتقديم المشورة.

الأهالي عادة ما يختلف تقديرهم للضغوط عن تقدير أطفالهم لها، فيكون لديهم ميل إلى التّقليل من شدّة الضغط الذي يعاني منه أبناؤهم أو المبالغة به، لذلك فإنّ واحدة من التّدخلات الفعّالة هي سد هذه الفجوة الموجودة من خلال توضيح مفهوم الضغط وآثاره.

وللعمل على ما سبق شرحه فالمعتمد في هذا البرنامج لقاء أهالي المشاركين عدّة مرّات:

أ- الزيارة المنزلية عند تسجيل المشارك، لجمع البيانات وبناء العلاقة.

ب- اجتماع الأهالي، وهو جزء من خطّة البرنامج يتم فيه تعزيز التّواصل مع الأهالي وتنفيذ ورشة عمل حول أفكار ومشكلات أبنائهم ما يساعد في ردم الفجوة وتمتين جسور التواصل معهم.

ج- يوم تنفيذ المشروع، حيث يكون جمهور الأهل هنا في موقف المتلقّي ليسمع ويشاهد ما يقدّمه أبناؤهم.

د- الرحلة، وهي آخر لقاء في البرنامج، يجمع بين المشاركين وأهاليهم في جو من المتعة والحوار البنّاء.

2 الأقران



تُنفّذ أنشطة هذه المرحلة في أداة التعبير في سياق المجموعة ما يدعم دمج المشارك مع أقرانه وتوطيد صداقاته، وما يرتبط فيها من الأخذ والعطاء والتعامل مع الآخرين وتقبل الخسارة والتخلص من التمركز حول الذات، والعمل ضمن فريق، وإشباع حاجة الانتماء، ويتم العمل على ذلك من خلال:

أ- يوميّ التعاون: وهما جلستان تبدأ فيهما مرحلة الدّمج مع المشاركين لمناقشة أهمية وفوائد وآليات التعاون والقيادة نظريّاً وعملياً.

ب- أيّام التّحضير للمشروع: حيث يتم العمل عليه في سياق الجماعة، من اختيار للأفكار ومناقشة وتوزيع أدوار، مع التّركيز على ترسيخ مفاهيم التعاون.

3 المجتمع

يعين هذا الجزء على زيادة فرصة الاتّصال وتبادل الخبرات بين المشاركين، كما أنّها تسمح لهم في المشاركة لخدمة المجتمع من خلال حمل رسالة تحتوي همّاً مشتركاً أو مشكلة يعاني منها المجتمع وتقديمها بطريقة توضّح الأمر وتؤثّر في الآخرين بغرض التغيير للأفضل.

ويمكن في هذا السّياق اختيار طريقة كشكل من أشكال المشاريع المجتمعية التي يمكن أن تحمل رسالة للمجتمع يقدّمها المشاركون، ويتمثّل المجتمع هنا بشكل رئيسٍ بأهالي المشاركين وعائلاتهم، وقد تكون الطريقة مشروعاً تطوّعياً يُطبّق في الحيّ الذي يعيشون فيه، أو محاضرة توعويّة يقدّم كلٌّ منهم جُزءًا منها، أو مقاطع مسجّلة تُعرض على شاشة عرض أمامهم، أو برنامجاً إذاعيّاً تعدّه مجموعة المشاركين ويُقدَّم بالتّنسيق مع إحدى إذاعات المدينة فيقدّم كلٌّ منهم حلقةً منه، وغير ذلك من المشاريع المناسبة.

أمّا في هذا الدّليل فلقد اعتمدنا طريقة المسرح أو ما يسمّى (سوسيودراما) والتي تستخدمها في الأساس المنظّمة الّتي تمّ تطبيق الدّليل تحت غطائها وكجزء من مشروعها، إلّا أنّه من الممكن استخدام أيّ بديل قد يكون أقل جهداً وكلفةً وأبسط تقديماً من البدائل التي ذكرنا أو من غيرها.

وتتضمن طريقة السوسيودراما لعب الأدوار والارتجال والإبداع ومحاولة حل المشكلات وتحويل النص المكتوب إلى واقع ملموس باستخدام مهارات الجسم و الصوت، إضافة إلى ما يحتويه التدريب والتمرين والعرض والأداء من فوائد نفسية وخبرة ذاتية بالنسبة للمشارك وفي الغالب يتقاطع معظم ما ذكرنا مع أي طريقة من الطرق التي اقترحناها.

وأخيراً يتم العمل على التحضير والتدريب، لتقديم عرض مسرحي أمام أهالي المشاركين وآخرين من المجتمع المحلّي على أن تكون الأفكار المطروحة تناقش قضايا ومشكلات مشتركة متّفق عليها من قبل المشاركين، ويُكتب النّص استناداً للمناقشات التي تدور حولها معهم، ثمّ يتم تدريبهم عليها وتقديم العرض على مسرح مناسب تتوافر فيه بعض الأدوات والمؤثرات من إضاءة وصوت وديكورات ..الخ.

إنّ ما يميّز شكل أداة التّعبير في مرحلة الدّمج هو أنّ المشارك لا يقوم بالتّعبير عمّا لديه كفرد للآخرين في الجلسة فقط، ولكنّه يعمل على التّعبير بالتّعاون مع زملائه عن مشكلة مشتركة لديهم لأطراف خارج غرفة البرنامج.

كما أنّ أداة التّنشيط تلعب دوراً داعماً في هذا الجزء من خلال ألعاب الصوت والحركة والألعاب التعبيريّة.

وأخيراً فإنّ أداة التّفكير هنا تعرض عدداً من المهارات الاجتماعية التي يمكن للمشاركين القيام بتطبيقها مع عائلاتهم وأقرانهم والناس من حولهم.



قيل: «إذا تفرّق الحمل انشال»



من واقع التجربة

أمل تبلغ 12 سنة، خجولة جدّاً ليس لديها أية علاقة صداقة، حتّى أنّها لم تكن تتحدّث لقريباتها المشارِكات في نفس الجلسات، تتجنّب التّواصل مع الميسّرين، إضافة لكونها لا تعرف القراءة والكتابة ولا تذهب إلى المدرسة وتلتزم الصّمت في الجلسات معظم الوقت إن لم يكن كلّه.

إنّ تفاعلها مع زميلاتها وقريباتها بات أفضل مما كان داخل وخارج الجلسات، إلّا أنّ لتواصلها مع الميسرات وتحسن تفاعلها معهن أثرٌ مختلف، فقد عبّرت الفتاة عن رغبتها بالعودة إلى المدرسة، وقد ساعدها الفريق من خلال تواصلهم مع إدارة المدرسة وعائلتها على القيام بذلك.



من واقع التجربة

لؤي طفل أردني يبلغ من العمر 11 سنة، يعيش في مدينة الزّرقاء في حي يقطنه الكثير من السّوريّين اللاجئين، في اللقاء الأول كان يشرح للميسّر طبيعة المشاجرات التي يفتعلها هو وأصدقاءه مع الأطفال السّوريين والخلافات التي تحصل بشكل متكرّر، وكان من الواضح أنّ التّواصل بينهم كان رديئاً والعلاقات سيئة.

بعد فترة من مشاركته في البرنامج كوّن علاقات جيّدة مع أقرانه السّوريين المشاركين، وفي إحدى الجلسات عبّر لنا بأنّه لم يكن يحب السّوريين قبل مشاركته بالبرنامج والتّعرّف عليهم عن قُرب.

4 الإنهاء

وهنا المرحلة الأخيرة التي لا بُد فيها من العمل على الإغلاق الآمن للبرنامج وعدم الانسحاب المفاجئ من حياة المشارك من ناحية، والسعي لضمان أكبر قدر ممكن من استمرارية الفائدة التي تمّ تحصيلها من ناحية ثانية.

وللقيام بذلك فإنّ أداة التّعبير تقدّم هنا تدرّجاً بالإنهاء كالتحضير لمشروع الدمج وتنفيذه والأنشطة الخاصّة بتقييمه، إضافة لرحلة ختامية للمشارك وأهله، كما أنّ العلاقة التي تم بناؤها مع الأهل كما هو موضّح في مرحلة الدّمج ستدعم استمرارية المشارك في تطبيق ما حصل عليه وستعينه على ذلك، وأخيراً فإنّ أداة التفكير هنا تركّز على تقديم الأفكار التي تؤكّد ضرورة الاستمرار وتتنبأ ببعض التّحديات المتوقّعة والتي قد تعوقه وآليّات التّعامل معها، ليتمكن المشارك من الحصول على أكبر قدر ممكن من الاستخدام للمعارف والمهارات التي حصل عليها في المستقبل.

ختاماً

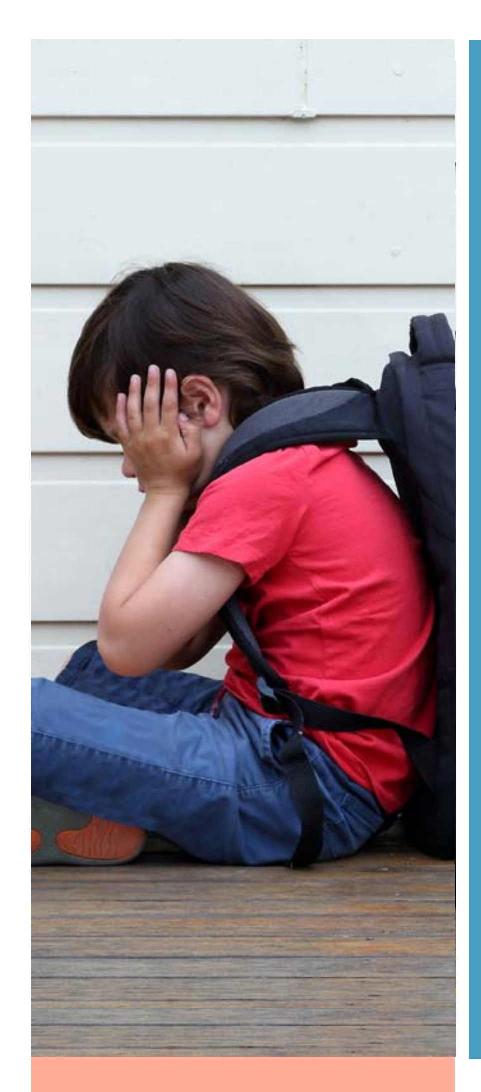
وبناءً على كلّ ما سبق فإنّ العرض السّابق هو مختصر لتوضيح لطريقة تأثير وتفعيل برنامج الدّعم النفسي - الاجتماعي خاصّتنا، والأدوات المستخدمة فيه وهي التعبير والتفكير والتنشيط والتي ستُطبّق على المشارك عبر أربعة مراحل بدءًا من التهيئة، مروراً بالذات، انتقالاً للدمج، وصولاً إلى الإنهاء، موضّحين المشروع الذي يُعتبر مُخرجاً نهائيّاً لهذا البرنامج، وبهذا نكون قد قدّمنا المنهجية النظرية دون توضيح الجوانب التّطبيقيّة العملية لكل أداة ومرحلة.



خرافات

متعلّقة في هذا المجال

إن انتشار الخرافة وشيوعها قد يتأثر به العديد بما فيهم المتخصّصين والدارسين فتوضح العديد من الدراسات أن معظم عامة الناس يصدقون هذه الخرافات، بل حتّى أساتذة التّخصص ومدرّسوه يقعون بها، لذلك المهم هو العمل على تصحيح المفاهيم وتعديلها، وفيما يلي نعرض بعض الخرافات التي يهم العامل في هذا المجال معرفتها:





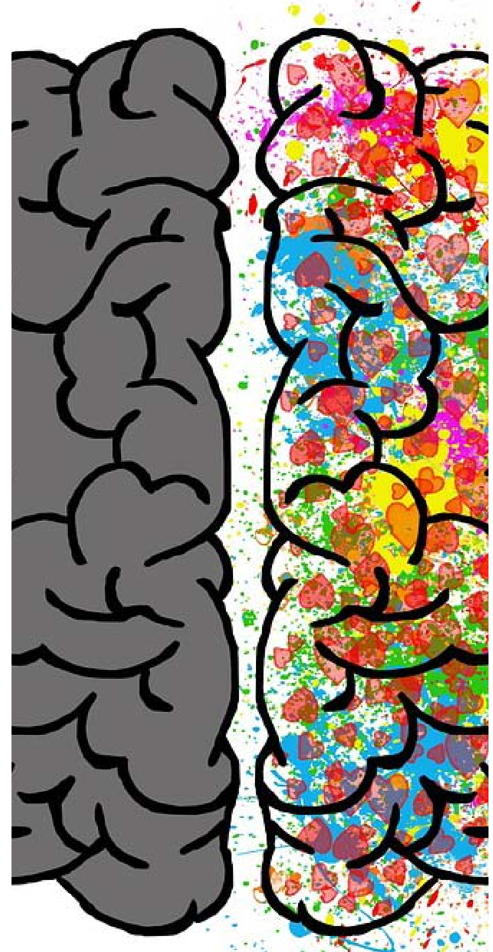
1

الخرافة

تعرّض الناس للصّدمات يعني أنّهم سيتعرضون إلى اضطرابات نفسية حتماً.

الحقيقة

معظم الذين يتعرّضون إلى صدمات يتشافون ذاتياً دون أن تصل بهم الأمور إلى الاضطراب، بل حتّى في الأحداث الصادمة الشديدة تكون نسبة حصول اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة من ٢٥٪ حتى ٣٥٪ فقط.



2

الخرافة

إمّا الاعتقاد بأن الأطفال يتشافون فطرياً بسرعة من آثار الحوادث الصّدميّة لأنّهم ليسوا على وعي كافٍ بما حصل.

أو أنّهم يتعرّضون لاضطرابات ما بعد الصدمة دائماً بمجرد تعرضهم لحدث صادم وذلك بسبب عدم وجود منعة نفسية كافية لديهم.

الحقيقة

معظم الأطفال يمكنهم تجاوز الحدث الصادم دون حصول اضطراب، لكن هناك نسبة من الأطفال يتعرّضون للاضطرابات نتيجة تعرضهم للحدث.



3

الخرافة

إمّا الاعتقاد بأنّ الذاكرة الإنسانية تقوم بتسجيل الأحداث واستعادتها بنفس طريقة عمل آلة تسجيل المقاطع المرئية، فيمكنها استعادة الحدث تماماً كما حصل في الماضي.

أو أنّها تعيد بناء الأحداث التي يتم تخزينها من جديد وعند الاستعادة تكون هذه الأحداث مختلفة تماماً عن الواقع ولا يمكن الوثوق بها أبداً.

الحقيقة

الذاكرة الإنسانية قد تقوم بعمليات إعادة بناء أو ترتيب بالنسبة للأحداث خلال عملية الاستقبال أو التخزين أو الاستعادة وذلك تأثّراً بالخبرات السابقة المخزّنة والحالة الانفعالية أثناء الحدث أو أثناء الاستعادة، وبالتالي يحدث بعض التشويه على الأحداث لكن هذا لا يعني أنّه لا يمكن الوثوق تماماً بها، ومنشأ هذه الخرافة بعض الشائعات المعتمدة على ما قدّمه بعض الباحثين في مجال النّفس مثل فرويد الذي يرى أنَّ الأحداث الصادمة تبقى راسخةً في اللاوعي ولا تتغير معالمها مع الوقت تأثراً بالذكريات الأخرى وهذا اعتقاد خاطئ.

4

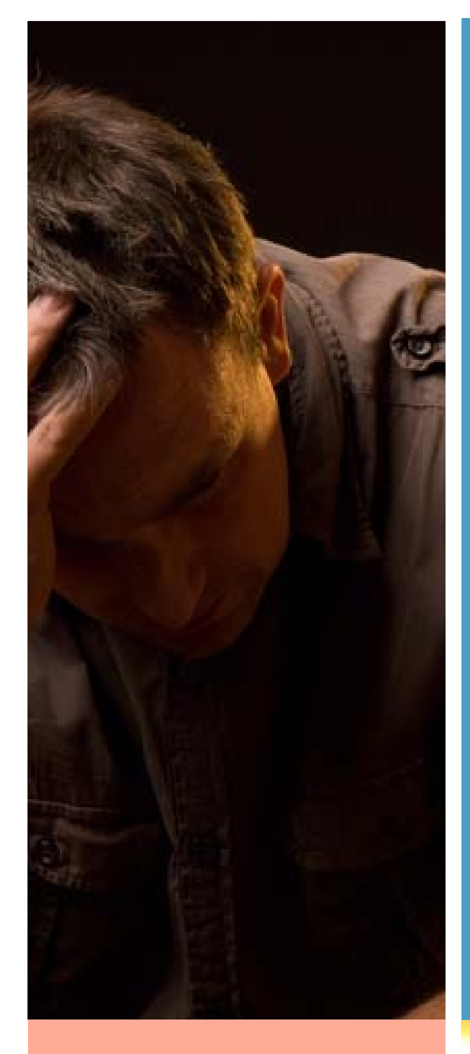
الخرافة

عند تعرّض الإنسان لحدث صادم فإنّه يمر بعدد من المراحل على الترتيب التالي: الإنكار ثم الغضب ثم المساومة، ثم الاكتئاب، ثم القبول.

الحقيقة

قد يتعرّض الإنسان لهذه الأمور بعد الحدث الصادم، لكن لا يشترط المرور عليها حسب الترتيب المذكور ولا يشترط أن يمر بها جميعاً، كما أنّ حدودها التي تفصلها عن بعضها غير واضحة، و الاعتقاد بهذه الخرافة قد يجعل الأفراد يعتقدون أنّهم يعانون من مشكلة نفسية ما في حال عدم مرورهم بهذه المراحل، خاصة أن هناك الكثير من الناس الذين يستجيبون للأحداث الصعبة بالرضا والتقبل منذ البداية.





5

الخرافة

الأفراد الذين أصيبوا بصدمة عليهم القيام بمعالجة معرفية (تامة) للصدمة كي تتحسّن حالتهم.

الحقيقة

تتحسن حالة العديد من الأفراد الذين أصيبوا بصدمة ما أو معظمهم دون مساعدة من أحد، إضافة إلى أنّه تتسم بعض طرق العلاج التي تتطلّب معالجات مثل استخلاص المعلومات عن الأزمة، بأنها غير فعالة وربّما ضارة.

6

الخرافة

معظم الأطفال الذين تعرّضوا لاعتداء جنسي يصبحون بدورهم معتدين جنسياً عندما يكبرون.

الحقيقة

ليس بالضرورة أن يصبح الأطفال المتعرضين لاعتداء جنسي معتدين جنسياً بل فئة قليلة فقط تصبح كذلك.

7

الخرافة

طرق العلاج النفسي تفيد المرضى ولا يمكن أن تأذيهم.

الحقيقة

بعض أساليب العلاج، مثل استخلاص المعلومات عن الأزمات التي تُتّبع مع من تعرضوا للصدمات تُحدِث أحياناً آثاراً سلبية.





8

الخرافة

إذا كنا منزعجين من شيء ما فكل ما علينا القيام به هو محاولة إخراجه من تفكيرنا.

الحقيقة

تشير الأبحاث التي أجراها دانييل فيجنر وآخرون عن كبت الأفكار إلى أنّ محاولة إخراج شيء ما من تفكير المرء تزيد في الأغلب من احتمالات عودته إلى حيّز التفكير من جديد.

9

الخرافة

التأكيدات الذاتية الإيجابية مثل «أنا أحبّ نفسي» طريقة جيدة لتقوية الشعور بتقدير الذات.

الحقيقة

تشير الأبحاث إلى أنّ هذه التأكيدات لا فائدة لها بشكل خاص وخاصة عند الأفراد ذوي التقدير المنخفض.

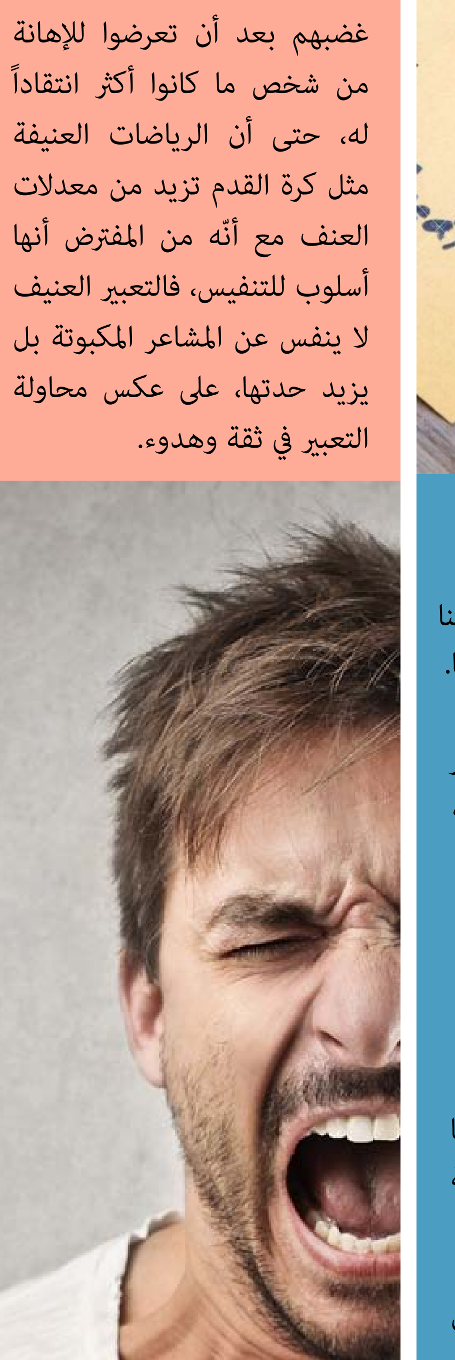
10

الخرافة

التعبير عن الغضب أفضل من كتمانه.

الحقيقة

تشير الدراسات إلى أنّ فكرة التعبير عن الغضب نحو شخص آخر تزيد من معدلات العنف، كما أن الأشخاص الذين نفّسوا عن غضبهم بعد أن تعرضوا للإهانة من شخص ما كانوا أكثر انتقاداً له، حتى أن الرياضات العنيفة مثل كرة القدم تزيد من معدلات العنف مع أنّه من المفترض أنها أسلوب للتنفيس، فالتعبير العنيف لا ينفس عن المشاعر المكبوتة بل يزيد حدتها، على عكس محاولة التعبير في ثقة وهدوء.







11

الخرافة

التفكير الإيجابي أفضل من التفكير السلبي دائماً ولكل الأشخاص .

الحقيقة

الأشخاص الذين ترتفع لديهم مستويات التشاؤم الدفاعي الذين يمثل القلق لهم استراتيجية تكيف تنخفض جودة أدائهم للمهام عندما يجبرون على التفكير بإيجابية.

12

الخرافة

السمات الموروثة يستحيل تغييرها.

الحقيقة

يمكن للبيئة تغيير هذه السّمات حتّى وإن كان للوراثة دور فيها.

13

الخرافة

يمتلك البشر طاقة جسمية خفية يمكن أن تؤدي إلى مشكلات نفسية إذا لم تُفرّغ.

الحقيقة

لا يوجد أي دليل علمي على وجود مجالات طاقة خفية داخل جسم الإنسان أو حوله.

14

الخرافة

الأطفال الصغار لا يكذبون أبداً.

الحقيقة

يكذب العديد من الأطفال الصغار بشأن العديد من الموضوعات بما فيها المهمّة مثل تورّطهم بأي سلوك غير أخلاقي أو تعرضهم للاعتداء الجنسي.

15

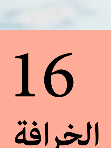
الخرافة

المراهقة هي مرحلة تشيع فيها المشكلات النفسيّة وهذه المشكلات تعتبر أمراً طبيعيّاً وعابراً ينتهي بانتهاء المرحلة.

الحقيقة

سنوات هذه المرحلة تمر لدى الكثير من اليافعين دون مُنغصّات، وهناك أدلّة على أنّ تطبيق بعض الثقافات للعادات والأفكار الغربية يرتبط بازدياد المشكلات النفسية في هذه المرحلة، ويشير البعض أنّ سبب المشكلة لدى الثقافة الغربية قد يكون تعامل الآباء مع أبنائهم على أنّهم أطفال وليسوا أشخاصاً بالغين.





16

الخرافة

يحقّق الطلاب أقصى استفادة من التعليم عندما تتوافق أساليب التدريس مع أسلوب تعلمهم (سمعي، بصري، حسي).

الحقيقة

لا يوجد مفهوم واضح لأساليب التعلم وأوجه الاختلاف بين نماذج الأساليب التي تم تقديمها تفوق بكثير أوجه الاتفاق، أما أفضل طرق التدريس فيمكن أن تعتمد على المحتوى الذي يحاول الطلاب أن يتعلموه، كما أن هناك أساليب معيّنة تؤدي غالباً إلى نتائج أفضل من كل أساليب التدريس الأخرى.

17

الخرافة

تقسيم الطلاب على الفصول حسب مستويات قدراتهم يعزز العملية التعليمية.

الحقيقة

تشير أغلب الدراسات إلى أنّ تأثيرات التصنيف بحسب القدرات على تعليم الطلاب إما ضعيفة أو منعدمة.

18

الخرافة

التعلم عن طريق الاكتشاف الذي يوجب على الطلاب اكتشاف الأسس العلمية بأنفسهم أفضل من التوجيه المباشر.

الحقيقة

التوجيه المباشر قد يعطي نتائج أفضل من التعلم عن طريق الاكتشاف في بعض المهام.

19

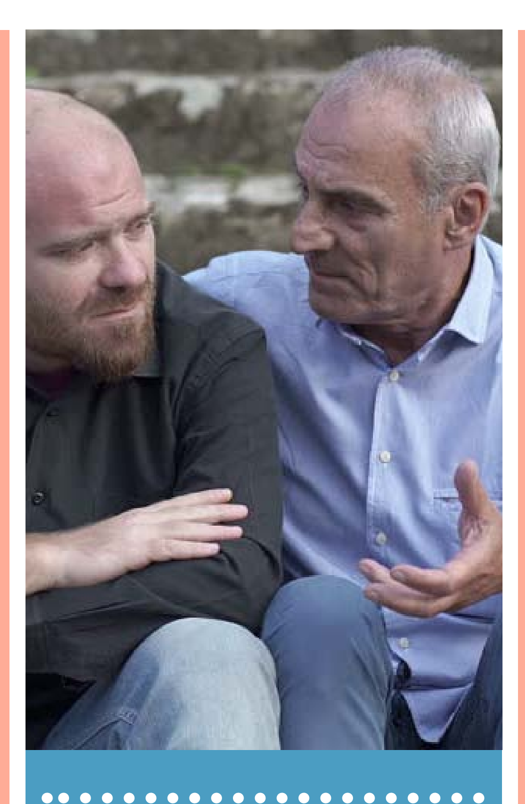
الخرافة

التعاطف هو الشعور مع الآخرين بالحزن عند حزنهم والفرح عند فرحهم فهذا يساعدنا على مراعاة الآخرين وتجنّب كوننا قاسيين.

الحقيقة

في الواقع الأمر ليس كذلك، فالتعاطف مهارة معرفية تبدأ من التّفهم ثم التقبل، فعلينا التمييز ما بين التعاطف والشفقة التي تنتج عن شعورنا بما يشعر به النّاس وهذا وإن كان قد يُشعر البعض بالتعاطف لكن عادة لا ينتظر الناس منّا ذلك بل ينتظرون تفهمنا ومساعدتنا لهم، كما أنّه في الغالب لا يمكننا أن نشعر حقيقة بما يشعر به الآخرون وإنّما نتفهّم شعورهم.





قيل: «اللي إيده في المي مش زي اللي إيده في النار»

20

الخرافة

عندما ترغب بالاستماع لأحدهم وإظهار الاهتمام يمكنك التوقف عن الحديث والنظر لهذا الشخص وهذا يفي بالغرض.

الحقيقة

الاستماع لا يعني الصّمت والسّماع فقط، حيث يشمل المفهوم تركيز السّماع فيما يقوله المتحدّث مع محاولة فهم المضمون والمقصود وملاحظة التعبيرات الشعورية والسلوكية من قِبَله، كما يتضمّن الاستماع جزءاً سلوكيّاً يتمثّل بوضعية الجلوس أو حركة الرأس وبالأصوات التي تدل عليه (مممم، نعم، أها.. الخ) وباستخدام بعض العبارات التي تهدف للتأكد من الفهم الصحيح لما يقوله المتكلّم.

21

الخرافة

بعض الأدعية التي نستخدمها مع أنفسنا أو مع الآخرين عند ذكر المصائب (لا سمح الله، لا قدر الله، الله يخليلك ياه) تعبّر عن المحبّة والرعاية، وهي مفيدة من ناحية نفسية.

الحقيقة

هذا النّوع من الأدعية المستخدمة ليس مفيداً بل يشير إلى توقّع غياب احتمال حصول أي فقدان أو مصيبة، مع أنّ الحقيقة غير ذلك، وترسيخ هذه الفكرة قد يؤدّي إلى إنكار المصيبة فالاعتقاد بعدم احتمال حصولها يجعل أثرها على النّفس أكبر.

22

الخرافة

المؤمن هو الذي يعتمد على الله سبحانه فلا يقلق لأيٍّ أمرٍ كان ويجعل من دعاء الله الوسيلة الأهم والتي تغني عن أي عمل فالله هو الذي سيتكفّل لنا بحل هذه المشكلات، وإيماننا بالقدر يعني أنّه لا أهمية ولا تأثير لأفعالنا.

الحقيقة

هذا في حقيقته لا يتّفق مع مفهوم التّوكل على الله، فلا يمكننا نفي الأسباب الكونية المادية التي أثبتها الله ورسوله، فكما أنّ الدعاء سبب شرعي كذلك العمل والسّعي يعتبر سبباً كونياً.

قيل: «اعقل وتوكل»
وقيل: «لا تدير ظهرك للدبابير وتقول تقادير»

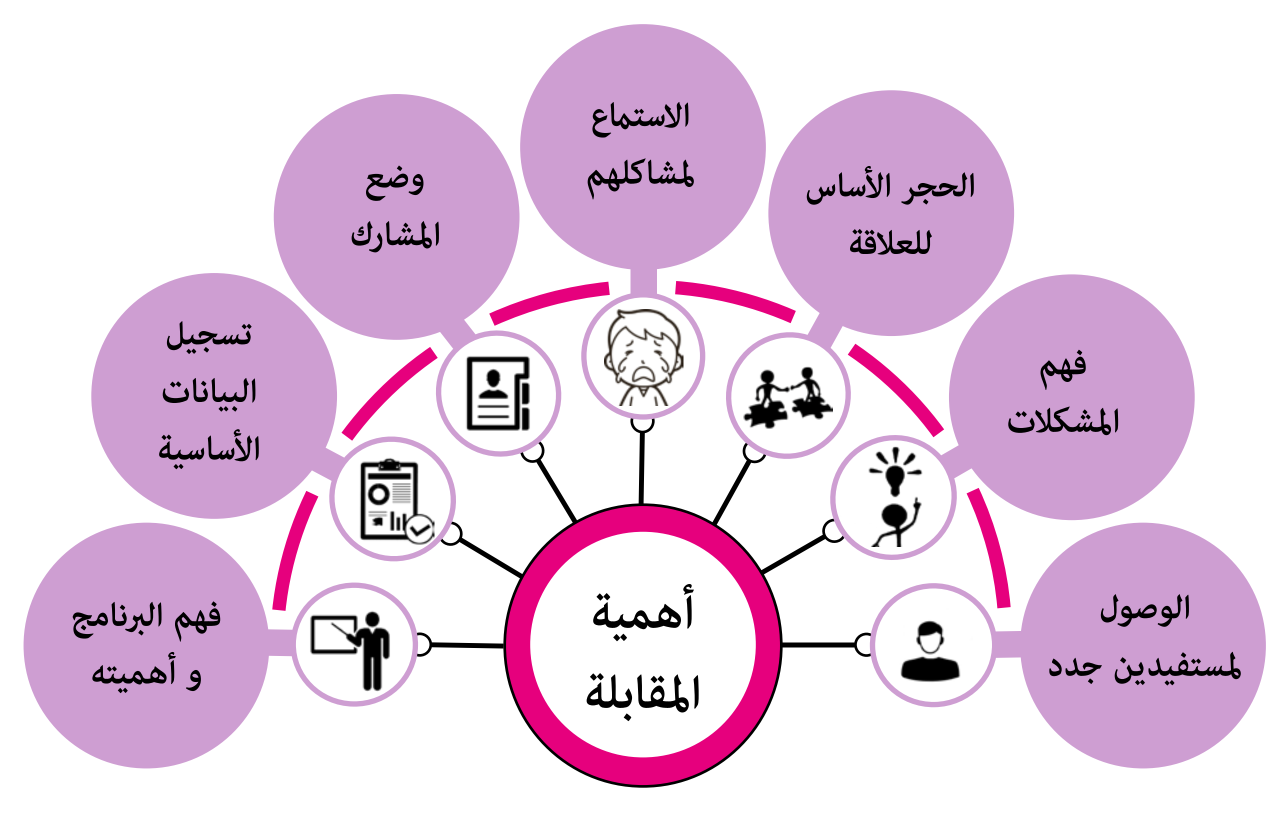
8 مهارات المُطبِّق

لا بُدّ لمن يريد تطبيق برامج الدّعم النّفسي الاجتماعي عموماً، وهذا البرنامج خصوصاً من امتلاك مجموعة من المهارات التي تؤهّله للقيام بذلك إضافة لما قدّمناه من معرفة نظرية في الفصول السابقة.

مهارات المقابلة

لغةً نقول قابلَ أي التقى، أمّا اصطلاحاً فهي اللقاء المهني الهادف بين مقدّم الخدمة والمستفيد منها أو أحد المحيطين به. قد يتجاوز البعض مقابلة أهالي المشاركين والاكتفاء بالحد الأدنى من المعلومات التي يحتاجونها دون القيام بزيارة منزلية، وفي ذلك تفويت لخير كبير يمكن الحصول عليه من خلال المقابلة فأهمّية المقابلة كما في الشكل (26) تظهر في:

- التعريف بالجهة المقدّمة للخدمة وطبيعة البرنامج.
- الحجر الأساس في بناء العلاقة.
- تسجيل البيانات والمعلومات الأساسية.
- التعرف على وضع المشارك عموماً، من خلال ملاحظة طبيعة الحياة المعيشية ووضع المنزل وسلوك أفراد الأسرة.
- فهم جوانب المشكلة لدى المشارك.
- إتاحة فرصة لأفراد الأسرة للحديث عن ظروفهم ومشاكلهم وإظهار التعاطف لهم.
- آلية للوصول إلى مزيد من المستفيدين، خاصّة عندما يكون هناك حاجة لحشد عدد منهم للمشاركة في البرنامج.



الشكل (26): أهمّية المقابلة

قد لا تسمح الظروف بتنفيذ المقابلة من خلال زيارة منزلية، عندها يمكن تنفيذها في أي مكان آخر أو عبر الهاتف بأسوأ الأحوال.

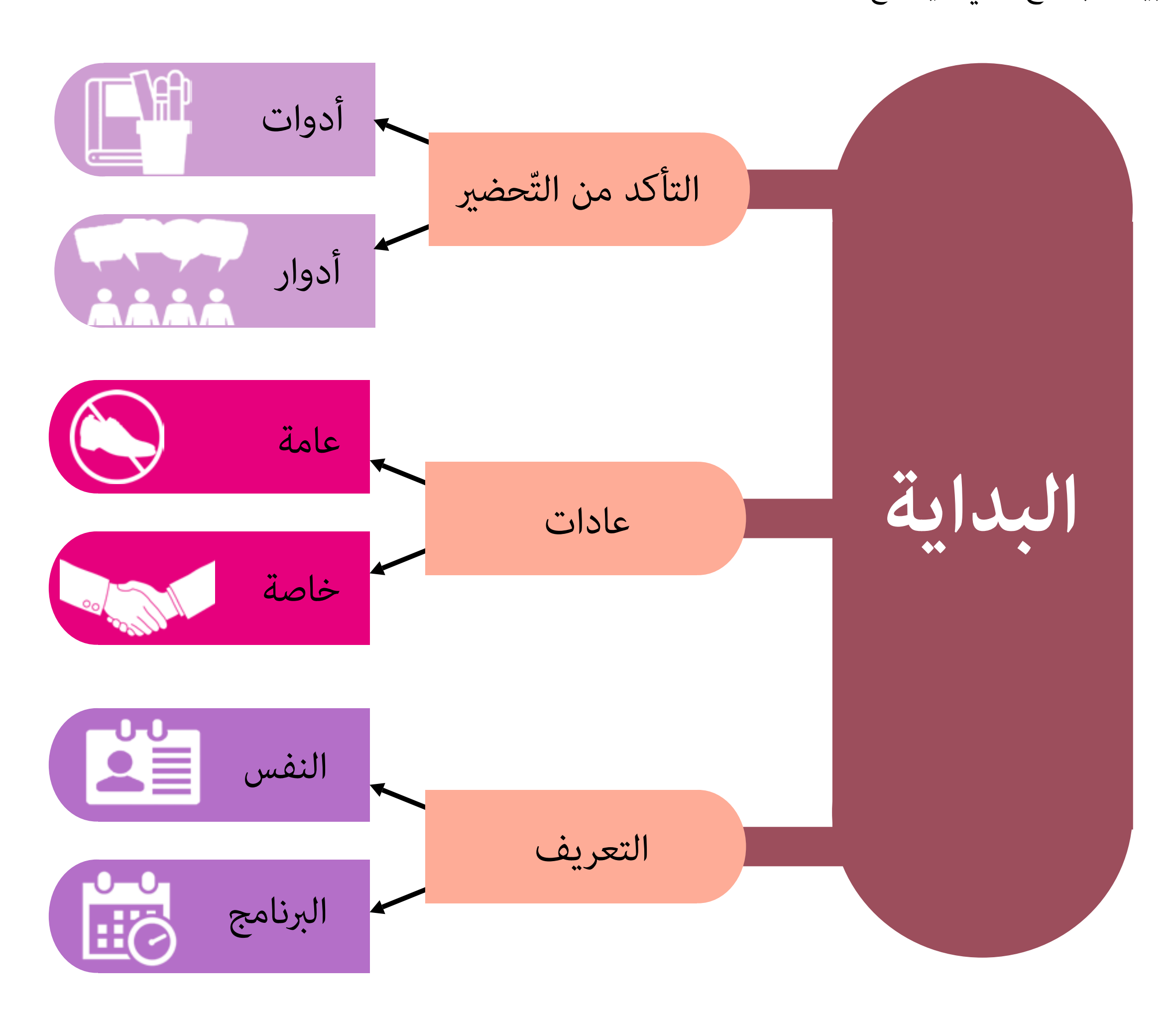
على كل حال سنوضّح هنا المهارات التي يجب إتقانها لإنجاز مقابلة الأهل بشكل لائق ومناسب وتحقيق الفائدة المرجوّة منها، وسنقسّم حديثنا عن المهارات إلى ثلاثة محاور حسب ترتيب تطبيقها الزّمني:

البداية

كما هو موضّح في الشكل (27)، لا بُد أولاً وقبل بدء الزيارة التّأكد من تحضير الأدوات مثل الاستمارات (انظر الملحق 1) والأقلام وغيرها، وكذلك فعلى فريق الزيارة توزيع المهام فلو كانت الزيارة مع سيدة يفضّل أن تقوم بها فتاة أو يمكن تبادل الأدوار في كل مرّة أو حسب الكفاءة، وبكل الأحوال فهناك ثلاثة أدوار أساسية لفريق الزيارة توزّع على الأشخاص والذي يفضّل أن يكون عددهم ثلاثة فالأول هو المُقابل أو الشخص المتحدّث، والمسجّل وهو الذي يملأ الاستمارة ويسجل البيانات والثالث هو الملاحظ والذي يكتفي بملاحظة المكان والأشخاص لمشاركة معلوماته مع الفريق بعد الزيارة.

ولا بُد للفريق من مراعاة عادات الأسرة التي يعمل على زيارتها فهناك عادات وآداب عامّة للمجتمع المحلّي وأخرى خاصّة بنفس الأسرة، فقد يكون من المسموح لدى بعضهم الدّخول بالحذاء ولدى آخرين ليس كذلك، وبكل الأحوال فإنّ التعامل سيكون مستلطفاً إن كان عفوياً بسيطاً دون تكلّف، ولا حرج في قبول الضيافة أو الاعتذار عن ذلك إن لم يكن مناسباً بطريقة لبقة.

وأخيراً فإنّ أهم ما يجب بدء المقابلة به هو التّعريف عن أفراد الفريق وعن المعلومات الأساسية للجهة التي يتبعون لها وطبيعة البرنامج الذي سيخضع المشارك له.



الشكل (27): بداية المقابلة

خلال

وهنا سنتحدّث عن المهارات الأساسية خلال المقابلة، لكن قبل ذلك سنُعرِّف المهارة فهي لغةً من مَهَرَ أي أتقنَ وأجادَ، واصطلاحاً هي القدرة على أداء عمل معيّن بأسلوب فنّي خاص، أو تحويل المعارف إلى إجراءات.
وسنبدأ حديثنا **أولاً** عن مهارة يتجاوز دورها المقابلة، ليمتد إلى كل أنشطة البرنامج، وهي مهارة الاستماع وقبل الحديث عن عناصرها سنذكر الفروق بين أربعة مصطلحات تحمل نفس المعنى تقريباً لكن الفرق بينها في الدّرجة لا النّوع:

1 السمع / السماع، وهو مجرّد التقاط ذبذبات الصّوت عفويّاً بقصد المستمع أو دونه، كما في قوله تعالى: «وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ» (القصص - 55) .

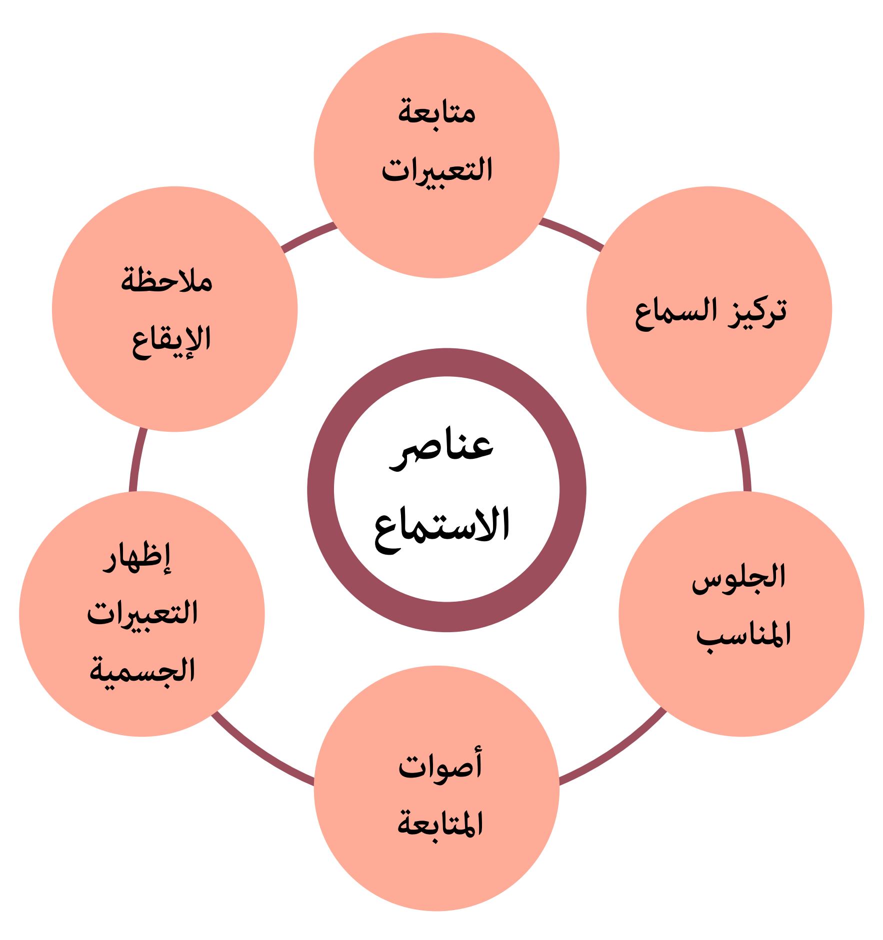
2 الاستماع، فعلٌ يُقصدُ منه تركيز السمع لتمييز الصوت جيداً، كما في قوله سبحانه: «وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُونَ الْقُرْآنَ» (الأحقاف - 29).

3 الإصغاء، مرحلةٌ أعلى فيها تفاعل القلب والجوارح مع الصّوت، فهي ميل القلوب، كما في قول الله: «إِن تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا» (التحريم - 4).

4 الإنصات، وهو السّكوت وإيقاف المشتّتات من أجل تركيز الاستماع، كما قال الله: «وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (الأعراف - 204).

أمّا عناصر الاستماع في المقابلة (انظر الشكل 28):

- تركيز السّماع للكلام.
- متابعة التّعبيرات الجسمية والانفعالات الظاهرة.
- ملاحظة الإيقاع، ويقصد به أسلوب المتحدّث ومعدّل تنفّسه وصياغته للجمل.
- إظهار التعبيرات الجسمية، مثل هزُّ الرأس والميل للأمام والالتفات للمُتحدّث والاتصال البصري معه والابتسام له عندما يكون ذلك مناسباً.
- إصدار أصوات المتابعة مثل (أه هـ هـ، امممم، أها).
- الجلوس بطريقة تريح المشارك فتكون المسافة مناسبة وعلى نفس المستوى فلو جلس المتكلّم على الأرض نجلس معه، وقد يكون من غير المناسب تشبيك الأرجل أو الأيدي، والقيام بسلوكيات لا تكون مقبولة من قبل الجميع مثل مضغ العلكة.



الشكل (28): عناصر الاستماع

ثانياً، سنتناول عناصر مهارة الاستجابة المكمِّلة لمهارة الاستماع (الموضّحة الشكل (29)) والتي قد تكون لفظية أو غير لفظية:

1 استخدام بعض العبارات التي تُظهر تفهّم مشاعر المُتحدّث، مثل (يمكنني تفهّم شعورك، يبدو أنّه كان صعباً عليك.. الخ).

2 مهارة التعامل مع لحظات الصمت، أي عند سكوت المتحدّث من 10 حتى 20 ثانية وربمّا أكثر من ذلك، فقد يكون غرضه التفكير في النقطة التالية التي يود الحديث عنها أو محاولة منه للتعامل مع المشاعر الحرجة، ويمكننا الاستفادة من هذه اللحظات للتفكير في السؤال التالي، أو ترتيب وتلخيص الأفكار التي تحدّث عنها ذهنياً.

3 مهارة الارتداد التعبيري، وهي إعادة مقطع من الجملة التي قالها المُتحدّث وتعتبر ذات أهمية ودلالة لموقف معين أو شعور معين لديه، مثل قوله: (هذه أسوء كلمة سمعتها في حياتي).

4 مهارة إعادة الصياغة، عبر إعادة ما قاله المُتحدّث بكلمات أخرى توضّح المعنى، وتفيد في التأكد من صحة الفهم.

5

مهارة طرح الأسئلة، وتستخدم لفهم الموقف، ولمساعدة المُتحدّث على الاستطراد في عرض جوانب المشكلة ومشاعره حولها.

وهي نوعين فقد تكون مفتوحة للحصول على مزيد من المعلومات، أو مغلقة للحصول على معلومات محددة.

ونتنبّه هنا إلى أنّ هناك أسئلة محظورة يجب تجنّبها هي:

أ

التحقيقيّة، وهي الأسئلة التي تتناول مواضيع حسّاسة وقد تكون مخيفة، مثل (كم مرة قبض عليك الأمن؟ هل كنت تستخدم الأسلحة في بلدك؟).

ب

المتدفّقة، التي تكون متتالية ندفع المتحدّث من خلالها للإجابة على أكثر من سؤال في نفس الوقت، مثل (متى ينام أبناءك؟ وهل يواجهون مشاكل فيالمدرسة؟ وكيف علاقتهم معكم؟ ..الخ).

ج

الإيحائية وهي التي نوجّه فيها المُتحدّث إلى جواب محدّد نفترضه مسبقاً، مثل (هل تعتقدين أن سبب تأخرك الدراسي هو أعمال المنزل؟).

6

التلخيص، وقد تستخدم هذه المهارة في نهاية كل موضوع من المواضيع، كما تُستخدم في نهاية المقابلة كاملة لعرض ما تم التوصل إليه.

الشكل (29):عناصر مهارات الاستجابة

ثالثاً، إنهاء المقابلة يجب أن يكون تدريجيّاً فلا تفاجئ المتكلّم بأنّك سوف تنهي اللقاء حالاً، ومن المهم تلخيص ما تمّ الحديث عنه، ومراجعة ما تم الاتفاق عليه معه، وتجنّب تقديم أي وعود غير مضمونة، ويمكن تحديد موعد اتصال عند الحاجة.

بعد

قد تعتقد أنّ الأمر ينتهي مع انتهاء المقابلة إلّا أنّ هناك عدّة نقاط يجب التّنبّه لها لتحصيل فائدة المقابلة كاملة وهي:

- تسجيل الملاحظات غير المسجّلة عن العائلة فور الخروج من عندها.
- مشاركة المعلومات المكتوبة مع أعضاء الفريق.
- قبول أو رفض المشارك حسب المعايير.
- تفريغ المعلومات في الجداول المخصصة لها.

مهارات المقابلة تتكامل مع بعضها، كشبكة موحّدة ولا يمكن استخدام مهارة مُنفردة بأي حال من الأحوال.

من الأخطاء الشائعة في إجراء المقابلات:

- التعامل بفوقيّة.
- سوء اختيار الموعد (وقت صلاة الجمعة، أوقات الغداء والقيلولة ..الخ).
- الارتباك عند التّعرض للمواقف المزعجة والمفاجِئة.
- عدم الاهتمام بمهارات التّواصل والتركيز على المعلومات فقط.

تمرين، يمكن تنفيذ مقابلة افتراضية بالتّعاون مع ثلاثة زملاء، فشخص يلعب دور المُتحدّث من أهل المشارك، وآخر دور مسجّل البيانات، والثالث مديراً للحوار، والأخير مراقباً يستخدم قائمة المعايير في الملحق (٢) ويسجّل أي تجاوز من قبل فريق الزيارة.

مهارات التيسير

عموماً فإنّ الميسّر الذي يقوم بتنفيذ أي جلسة أو نشاط لا بُد من امتلاكه لعدّة مهارات تعينه على أداء مهمّته باحتراف، وقبل التّفصيل في هذه المهارات لا بُد من الإشارة إلى أنّ أي عملية تدريب أو تعليم أو تيسير لجلسة ما تهدف لنقل الجمهور المشارك من الوضع الحالي إلى الوضع المأمول من خلال ردم الفجوة التي تحول بين الوضعين، ففي حالتنا إنّ الوضع الحالي للمشارك قد يكون بعض الأعراض التي يعاني منها بسبب تعرّضه للضغوط، والوضع المأمول هو صحّة نفسية أفضل ومنعة نفسيّة أكبر، وردم الفجوة بين الوضعين يكون باستخدام الميسّر للأدوات الثّلاث التي فصّلنا فيها، ويفضّل استخدام مصطلح ميسّر لنَصِفَ عضو الفريق الذي ينفّذ التّمرين أو النّشاط، ذلك أنّ هذا المصطلح عادة يستخدم عندما يكون دور العضو مرتكزاً على مساعدة المشاركين بتنفيذ معظم المهام أكثر من لعبه لدور المرسِل للمعلومات كالمعلّم والمدرّب، وبكل الأحوال فإنّ ما سنقدّمه من توضيح لمفهوم التيسير قد ينطبق على التّعليم والتّدريب، وسنبدأ بتوضيح عناصر عملية الاتصال وبعض الشروط التي ينبغي التّنبه لها فيها:

عناصر الاتصال

1 المرسل، ولا بُد له من امتلاك الكفاءة التي تؤهّله للعب دور الميسّر على مستوى المعرفة النّظرية، والخبرة العمليّة، والمهارة في إيصال هذه المعرفة والخبرة للآخرين.

2

الرسالة، وهي المادّة المقدّمة التي ينبغي التّأكّد من صحّتها وكونها متكاملة تغطّي المحاور المطلوبة، مع النّظر في مدى وضوحها وفائدتها بالنّسبة للجمهور المستقبل.

كما يمكن تقسيم عرض المادّة وهو ما تم اعتماده في القسم العملي لشرح الجلسات إلى:

أ

المقدّمة، يجب أن تكون جاذبة مثل سؤال أو قصّة أو أمر مخالف للتوقعات أو آية أو حكمة ..الخ.

ب

المتن، وهو الجزء الأكبر من المادة ولا بُد من وضوح تسلسله فيكون الترتيبإمّا زمنياً أو موضوعيّاً أو جغرافيّاً أو سببيّاً أو عرضاً للمشكلة وحلّها ..الخ.

ج

خاتمة، ويكون فيها تلخيص للمادّة وعرض للرسالة الهامّة، خلال مدّة قصيرة جداً.

3

المستقبل، وهنا نراعي الأنماط المختلفة للمشاركين، ومدى استعدادهم من ناحية الدّافعية التي لديهم وحقيقة حاجتهم لما نقدّمه لهم.

مهارات الميسر

تشير الدراسات إلى أنّ المهارات غير اللّفظية تلعب دوراً كبيراً في إيصال المعلومة، قد يكون أكبر من مجرّد الكلام، فقد يقدّم شخصان نفس المعلومة، لكن تكون من أحدهما أكثر قبولاً ومتعة ورسوخاً من الآخر.

1

المحتوى، من المهم أن يتبع منهجية علمية، وأن يلتزم بما ذكرناه عن المادّة في شرح الرسالة، وأن يتم توثيق المعلومات من مصادرها الأصلية.

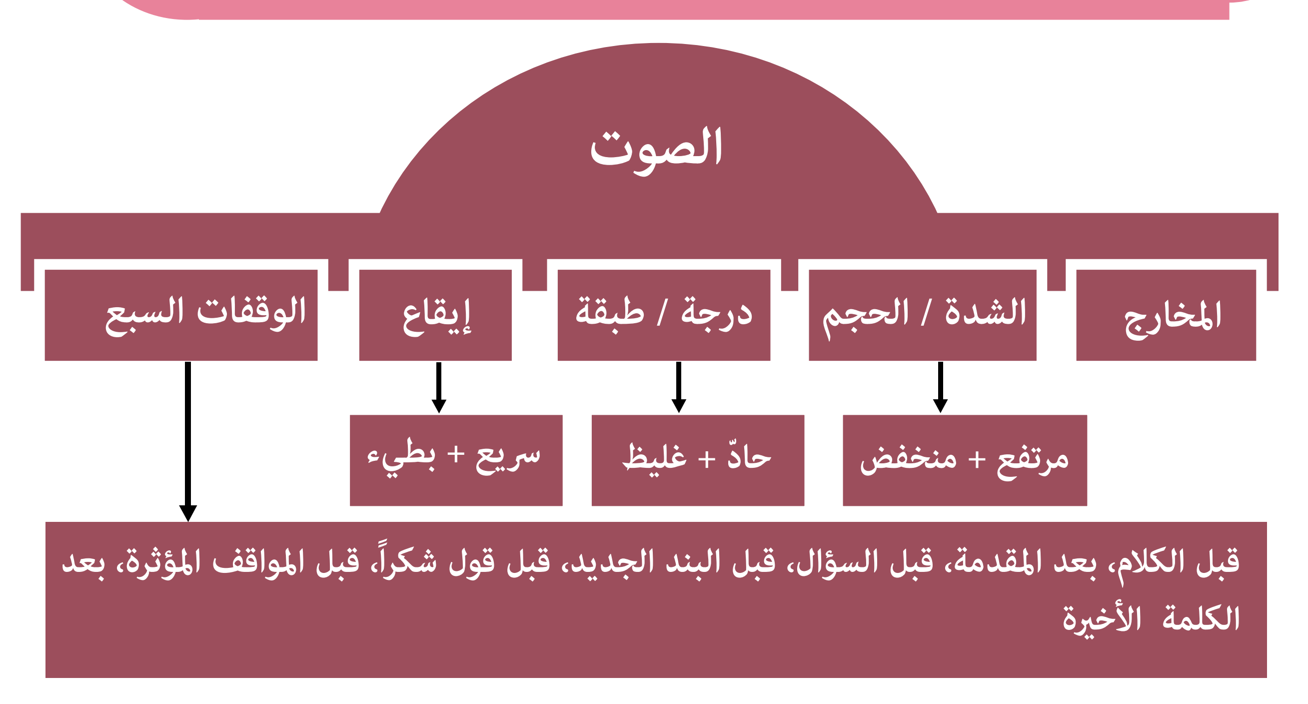
2

التّفاعل، يكون من خلال استخدام الأسئلة ولها استخدامات مختلفة مثل إثارة الفضول أو عصف الأفكار أو اختبار المعلومات أو تقييم الفهم ..الخ، كما أنّ للحوار دور كبير في إثراء التّفاعل في الجلسة.

3

الجسم، فالوجه يكون مرتاحاً مُعبّراً عن الفكرة متّجهاً نحو الجمهور، وكذلك الحركة في المكان وحركة اليدين توضّحان الفكرة التي يتم طرحها، والنّظر يكون موزّعاً بشكل مناسب على المشاركين، باختصار فإنّ استخدام الجسم لا بُد أن يناسب الموضوع والجمهور.

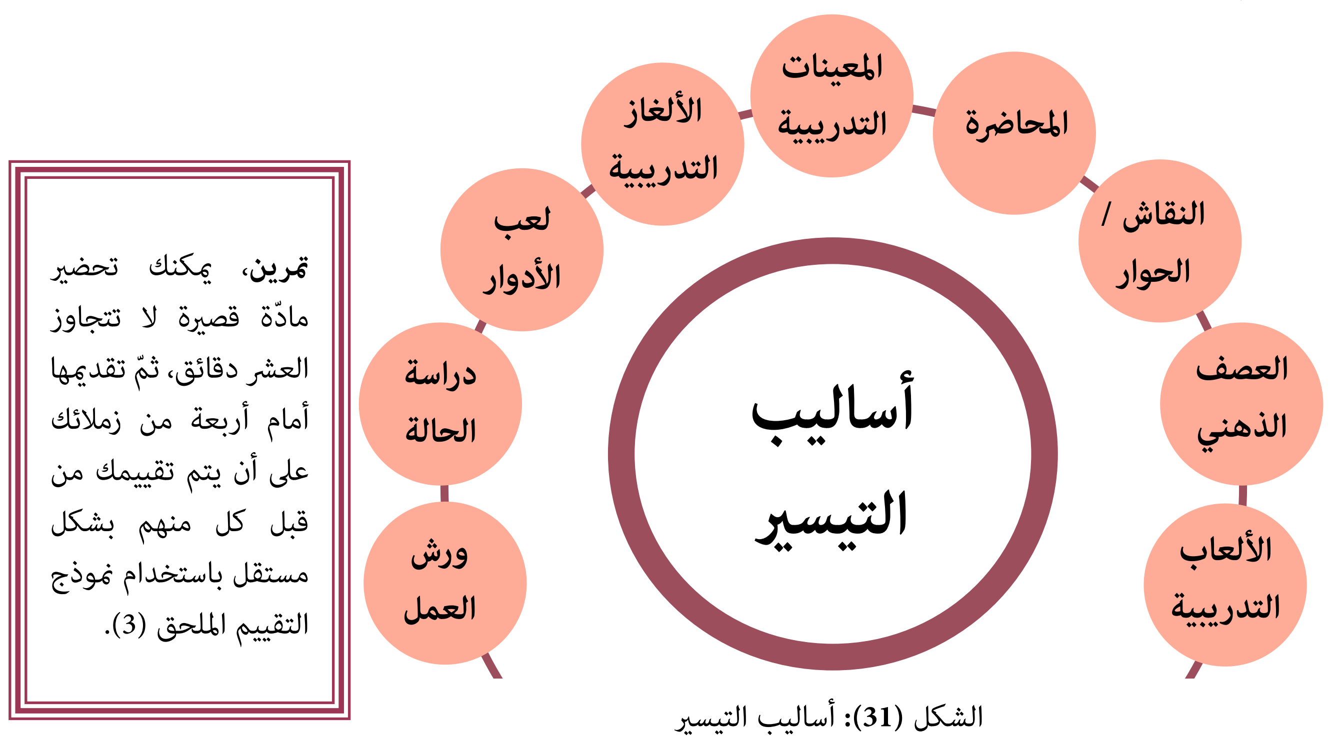
4 الصّوت، من المهم تلوين الصّوت للحفاظ على جذب الجمهور واستخدامه بشكل ملائم كما هو موضّح (في الشكل 30)



الشكل (30): مهارات استخدام الصوت

أساليب التيسير

لكل أسلوب مميّزاته من نقاط قوّة وضعف، فبعض الأساليب توفّر الوقت، وبعضها يضيف المتعة والتفاعل وأخرى تجعل العرض أكثر واقعية وعملية، بأيّة حال فإنّ الطريقة الأنسب هي في تنوع الأساليب في تطبيق الجلسة كما ستجد في القسم العملي، ونعرض الأساليب (في الشكل 31).



تمرين، يمكنك تحضير مادّة قصيرة لا تتجاوز العشر دقائق، ثمّ تقديمها أمام أربعة من زملائك على أن يتم تقييمك من قبل كل منهم بشكل مستقل باستخدام نموذج التقييم الملحق (3).

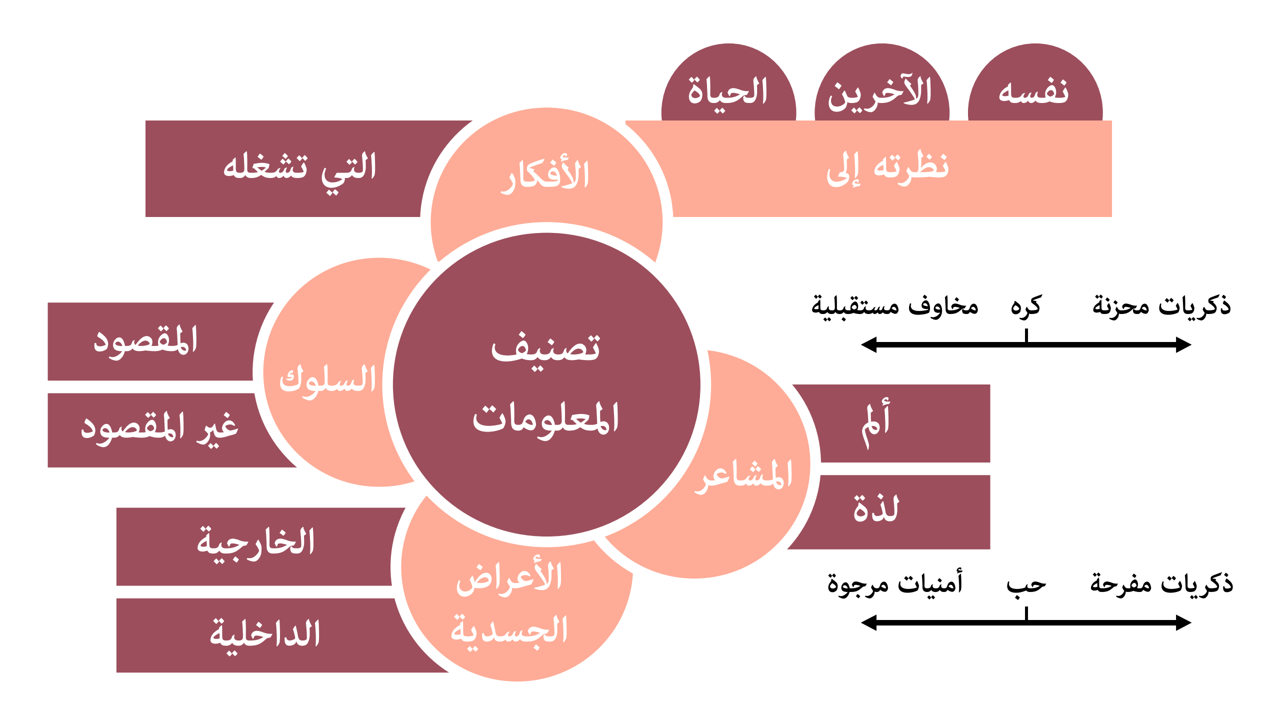
الشكل (**31**): أساليب التيسير

مهارات التعامل مع المشاركين

لا بُد لمقدّم الخدمة أن يكون متمكّناً من التّعامل مع المشاركين، وبما أنّ الفئة المستهدفة بالنّسبة لهذا البرنامج هي الأطفال أو اليافعين ففيما يلي بعض المعلومات التي ستساعد في التعامل معهم.

أولاً: تصنيف المعلومات

إنّ المعلومات التي نتلقّاها من قبل المشاركين لا تخرج عن ثلاثة أصناف (موضّحة في الشكل 32)، وفهمنا للمعلومات بهذا الشّكل سيُسهّل علينا التّعامل معها واستدعاءها عند الحاجة.



الشكل (32): تصنيف المعلومات

ثانياً: التنبيهات

فيما يلي سنعرض بعض التّنبيهات التي تساعد الميسّر في التّعامل مع المشاركين في البرنامج:

1 أثناء تعبير المشارك، لا بُد من إظهار التقبل والاحترام، من خلال الإصغاء والإنصات، وعدم منعه من التعبير، إضافة لضرورة التّفهم والتعاطف وتجنّب إصدار الأحكام أو النّقد أو اللوم، ومن المفيد استخدام مهارات الاستماع المذكورة سابقاً والاهتمام بلغة الجسم تجنّباً لإظهار الضّجر أو الضيق أو عدم الصّبر بقصد أو دون.

2 حِسُّ الدّعابة، وليس المقصود هنا تحويل الجلسة إلى مكان هزلي يعج بالسخرية، لكن خفّة الظّل تلعب دوراً كبيراً بكسر الملل والحفاظ على التّركيز وكسب القلوب، وعلينا أن نحذر هنا من الوقوع في فخ الاستهزاء بالمشاركين فهو ليس مقبولاً على سبيل المزاح و لا الجد، وخاصّة عندما يتعلّق الأمر بأشكالهم وسلوكهم ومشاركاتهم.

3 التنبّه لفصل قيمة المشارك عن سلوكه، فلا بُد من فصل شخص المشارك عن سلوكه عند الإساءة، فتنبيه المشاركين يتعلّق بالسّلوك ومن الجيد توضيح ذلك له من خلال أسلوب الطّرح.

4 تجنّب المبالغة في اللمس والتقبيل والحضن، كما يجب أن يكون اللمس مقبولاً بالنّسبة للمشارك وأن يقتصر على الرأس واليدين والأكتاف.

5 التركيز على الخطاب الجماعي أكثر من التواصل الفردي، فطبيعة البرنامج مبنية للتعامل مع المجموعة لا الأفراد.

6 اترك للمشاركين مساحة اختيار وتحكّم خلال الجلسة، لا تقرّر كل شيء مُسبقاً، فيمكن للمشاركين في بعض الجلسات اختيار لعبة التّنشيط التي يودّونها، كما يمكنهم اختيار ترتيب الأنشطة أحياناً، أو الوقت الذي يرغب فيه المشارك بعرض إنجازه ..الخ.

7 إن توزيع المشاركين في المكان يعتمد على طبيعة النّشاط، فالوقوف على شكل دائرة قد يناسب العديد من ألعاب التنشيط لكن لا يناسب معظم أنشطة التعبير والتفكير، فمن الضروري تحديد التّوزيع المناسب.

8 ينبغي للميسّر ارتداء اللباس الذي يناسب طبيعة الفئة المستهدفة وثقافتها، كما يناسب أنشطة الجلسة التي سيطبّقها فليس من المنطقي ارتداء ثياب رسمية في يوم التّعاون في الميدان والذي يُطبّق في ملعب رياضي وتطغى على أنشطته الحركة.

9 إنّ تعبيرات الميسّر تلعب دوراً كبيراً في شعور المشاركين بالرّاحة، طالما أنّها تدل على التّقبل والانفتاح.

10 مراعاة اختلاف طبائع المشاركين، والتّنبه إلى أنّ هناك فروق فردية بينهم فبعضهم قد يكون أكثر انطواءً ولا يعني ذلك وجود مشكلة لديهم بالضرورة.

11 الحذر من تعريض المشارك للسخرية أو الاستهزاء.

12 عند تعبيره عن مخاوفه يجب الامتناع عن محاولة إقناعه بأنّها غير منطقية أو تافهة.

13 تجنّب الأسئلة المتدفّقة أي المتتالية التي قد تشعره بالارتباك.

14 مقدّم خدمة الدّعم النفسي الاجتماعي لا يحمل في جعبته مغلّفات حلول جاهزة لمشاكل الجميع، فالآلية الأنسب لمساعدة المشارك على حل مشكلته هي الاستماع له وتفّهمه وتقديم الرّعاية المساعدة له ليعمل على حل مشكلته، فليس من الصّواب الانتقال من الاستماع إلى تقديم النّصيحة التي يعتقد الميسر أنّها ستحل المشكلة، لعدة اعتبارات منها أنّ الهدف مساعدة المشارك على مساعدة نفسه، وأنّ المعلومات التي قد تكون متوفّرة لدى الميسّر ناقصة وغير ذلك.

لإشراك الطفل المنطوي في الأنشطة:

- تحديد هدف واضح له ومتابعة تنفيذه.
- إعطاءه مهمّة فيها جانب قيادي.
- عدم مفاجأته بالمهمّة، وتنبيهه قبلها.
- الالتفات له باهتمام عند المشاركة.
- الجمع بينه وبين طفل آخر منفتح.

15 قد يبدو المشارك هادئاً في موقفٍ نتوقّع منه فيه إظهار رد فعل انفعالي قوي، لننتبه هنا أنّ هذا لا يعني عدم تأثّره، ولا أنّه قادر فعلاً على التّفكير بوضوح ينسجم مع مظهره الهادئ.

16 تجنّب العبارات التي من نوع (أنت محظوظ لأنّ الأمر لم يكن أسوأ)، إلّا أنّه لا مانع من الموافقة عليها إذا خرجت من المشارك نفسه.

17 يجب أن يكون الكلام واضحاً والصوت هادئاً متوسّط الارتفاع ويمكن مراجعة مهارات التيسير لتفصيل أكثر.

18 عدم تقديم أي وعود للمشارك دون التّأكد من القدرة على تنفيذها.

19 الأطفال ليسوا مزارعاً لآمالنا وطموحاتنا ورغباتنا، فعلينا ألّا نتوقّع منهم تحقيق رغباتنا وتوقّعاتنا الشّخصية.

20 تجنّب إظهار التّمييز بين المشاركين لأي سبب كان.

21 تجنّب اللوم الشديد والتّوبيخ المؤذي.

22 عدم إصدار الأحكام المُطلقة والمتسرّعة.

23 عدم البقاء وحيداً مع الطّفل في مكان خارج مساحة نظر وسمع الآخرين.

24 عدم السّماح بالتّنمّر بين الأطفال بكل أشكاله.

25 الأصل هو انتهاء التّواصل بين مقدّم الخدمة والمشارك مع انتهاء البرنامج باستثناء وجود هدف واضح ومتّفق عليه مع أسرة الطّفل لاستمرار هذا التّواصل على ألّا يرتبط ذلك بالبرنامج.

26 الواقعية في التعامل مطلوبة فالتشاؤم يؤثّر سلباً وكذلك التّفاؤل المفرط.

27 السّماح للمشارك بالبكاء وعدم إشعاره بالضعف أو انتقاده على انفعالاته.

28 عدم إجباره على فعل أو قول إلّا في حالة وجود خطر عليه أو على الآخرين.

29 مشاركته الانفعالات الإيجابية (كالضحك) عندما يكون ذلك مناسباً.

30 اترك له المساحة للحديث عن تجاربه لكن لا تجبره ولا تضغط عليه من خلال الإصرار أو التشجيع للحديث عن هذه التّجارب فقد يكون من الصعب احتواء ردّات فعله مع بعض التّجارب الصّعبة.

31 هناك أشكال مختلفة للعقاب الذي يمكن استخدامه في التعامل مع المشاركين وخاصة الأطفال، ونحن نقترح أسلوب البطاقات التحذيرية (انظر الشكل 33) والذي أثبت من خلال خبرتنا العملية جدواه وأثره الإيجابي في ضبط سير الجلسات، حيث أنّ هناك سلسلة من البطاقات التي يتلقّاها المشارك عند قيامه بسلوك من القائمة التي يتم الاتفاق عليها مُسبقاً فيبدأ التدرج من البطاقة البيضاء الأولى ثم الثانية ثم الصفراء الأولى فالثانية فالثالثة وأخيراً الحمراء وأي تصرّف بعد البطاقة الحمراء سيُعرّض المشارك للفصل، نظراً لعدم قدرته على ضبط سلوكه بشكل يعطّل سير الجلسات.

الشكل (33): نظام البطاقات التحذيرية



وهناك عدّة تحذيرات نوضّحها تجعل هذا النّظام فعّالاً (الشكل (): نظام البطاقات التحذيرية):

أ

ينبغي الحصول على موافقة جميع المشاركين منذ بداية البرنامج والتأكد من فهمهم له قبل تطبيقه.

ب

توضيح الهدف من هذا النّظام وتكراره بشكل مستمر، وهو مساعدة المشاركين وتذكيرهم على ضرورة ضبط سلوكهم بشكل يسمح باستمرار سير الجلسات، فالهدف من النظام التّمكن من تطبيق البرنامج وعدم السّماح لأي شخص بإهدار وقت الجميع وتضييع الفائدة والمتعة عليهم .

جـ

ألّا تكون قائمة التّصرفات الممنوعة كبيرة فيمكن الاكتفاء هنا بأهمّها مثل:

- استخدام الضّرب كوسيلة لحل المشكلات على سبيل الجد أو المزاح.
- العبث بأغراض شخص آخر قبل استئذانه.
- العبث والتخريب لممتلكات المكان.
- استخدام الألفاظ المعيبة والبذيئة على سبيل الجد أو المزاح.
- القيام بأي تصرّف يتم من خلاله قطع سير التمرين أو تعطيل النشاط.
- الامتناع عن المشاركة بالأنشطة والتمارين دون وجود سبب مقنع.

د

استخدام طريقة التّذكير، وتكون بتذكير المشارك أنّه قد خالف ميثاق السلوك المتّفق عليه قبل إعطاء البطاقة ممّا يعني أنّه يحصل على فرصة قبل أن يأخذ البطاقة وفي حال التزامه حتى نهاية الجلسة فإنّه لا يحصل على البطاقة أمّا عند فشله بالالتزام وقيامه بسلوك مخالف آخر فإنه يحصل على البطاقة، علماً أنّه مع بداية كل جلسة يبدأ إعطاء التذكيرات من جديد، ولا اعتبار لتذكيرات الجلسة السابقة.

هـ

طباعة جدول فيه أسماء المشاركين وبجانبها خانات ليوقّع المشارك على مكان البطاقة التي حصل عليها.

و

في حال وصل المشارك إلى البطاقة الحمراء يمكنه الحصول على فرصة بأن يلتزم ثلاث جلسات دون أي تذكير كي يتم إلغاء البطاقة الحمراء من رصيده، على ألّا يتم كشف ذلك للمشاركين منذ البداية.

من واقع التجربة

سامح، كثير الحركة والكلام والمشاكسة، يسعى بشكل متكرّر للفت الانتباه من خلال إثارة المشاكل، عنيف المنافسة.

مع أنّه لم يكن مرتاحاً جدّاً للانصياع إلى نظام البطاقات إلّا أنّه وبالتّدريج أبدى تفهّماً لضرورة الالتزام والسّيطرة على الانفعالات، كما أنّ علاقته مع زملائه بدت أكثر تعاوناً واحتراماً، ومع أنّه بعد نصف مدة البرنامج كان قد حصل على البطاقة الحمراء إلّا أنّه تمكّن من ضبط نفسه المدّة المتبقية من البرنامج وتمكّن من الاستمرار وتجنّب الفصل.

في تجربتنا وجدنا أن نسبة الأطفال الذين تمّ فصلهم خلال أربع سنوات حسب نظام البطاقات لا تتجاوز 1٪ .

يمكن لفريق العمل صياغة ميثاق سلوك ووضعه في مكان واضح لهم يحتوي من التّنبيهات المطروحة هنا أو غيرها، ما يُجنّبهم الوقوع في الأخطاء المتوقعة، ومثال الميثاق في الملحق (4).

تمرين، اطلب من زملائك تقييمك حسب معرفتهم بك بتسجيل أكثر ثلاث تنبيهات ستكون مفيدة بالنّسبة لك.

ثالثاً: الحيل الذكية

وهي مجموعة من الاقتراحات التي نقدّمها للتعامل مع المشاركين في ظرف عام أو خاص بغرض تقديم الجلسات بأفضل شكل ممكن.

1

في أنشطة الرّسم قد يرفض المشارك القيام به لاعتقاده بأنّه لا يملك فكرة محددة أو أنّه لا يمتلك المهارة الكافية للقيام بذلك، وهنا يمكننا أن نطلب منه البدء برسم بعض الخطوط العشوائية في الصّفحة وأن يُكمل الرسم بأي طريقة يجدها مناسبة خلال قيامه برسم هذه الخطوط.

2 عندما يقوم المشارك بتوجيه غضبه تجاه الميسّر، فلا بُد من ضبط النّفس وتجنّب أخذ تصرفه على محمل شخصي، فالميسّر ليس هو المصدر الحقيقي لهذا الغضب، بل الأمر عادة ما يرتبط بإحباط أو خوف ما، إضافة إلى أنّ المشارك الغضوب لا يعرف كيف يتعامل مع غضبه، ومع ذلك لا يجب تجاهل شعوره، فقد يستفزّه ذلك أكثر.

ما علينا القيام به هو إظهار الاستماع والسّماح بالتّعبير طالما أنّه لم يتجاوز الحد المسموح به دون أي ردّة فعل عدائية، وأن نترك مساحة كافية تسمح له بالخروج من المكان إذا قرر ذلك والامتناع عن الوقوف في طريق مروره.

3 عندما يمتنع المشاركون عن التّوقف عن نشاط ما، يمكن تعويدهم على الاستجابة للنداء التّحذيري (1،2،3. انطلق)، كما يمكن استخدام نفس النّداء للبدء بالنشاط.

4 عندما يكون المشاركون منغمسين في نشاط ما ممتع، ولا يرغبون بالتّوقف عنه يمكن استخدام حيلة (المرّة الأخيرة)، وهي ببساطة بسؤالهم: هل تريدون القيام بهذا الأمر مرة أخيرة أو مرّتان أخيرتان؟، لكن يجب هنا التّنبه إلى أنّه ينبغي أن تكون الأخيرة فعلاً، وعدم الاستجابة لطلبهم في حال أرادو مرّة إضافية.

5 بعض الأنشطة قد لا تكون مرغوبة كثيراً، وحينها يمكن اقتراح نشاطين متشابهين لإتاحة فرصة ليختاروا بنفسهم مثال ذلك سؤالهم: هذا النشاط الآخر؟ ننفذه الآن أم بعد قليل؟ عموماً فكلّما كثرت الخيارات قلّت الصراعات.

6 قد نحتاج استخدام تقنية الببغاء عندما يكون هناك اعتراض في وقت غير مناسب من المشارك على أمر ما فنحتاج للحزم من خلال تكرار نفس الطلب بعد كل عبارة يقولها إلى أن يتأكد بأنّه لا مجال لنقاش هذا الأمر.

من واقع التجربة

رامز يبلغ من العمر عشر سنوات، في بداية الجلسات كان سلوكه عنيفاً وقد افتعل عدّة مشاجرات مع زملائه، ومرة خرج من الجلسة غاضباً ضارباً بيديه دولاب الأحذية لينثر أغراضه في أرض الغرفة، لم تظهر من الميسّرين أيّ ردّة فعل عنيفة ولم يرتفع صوت أحدهم، لقد اعتاد رامز على طرده من أيّ مركزٍ يُقدّم برامج ترفيهيّة بسبب سلوكه العنيف. تمكّن أحد الميسرين من كسب قلبه بعد أن تحدّث معه وناقش معه تصرّفه ثمّ عرض عليه العودة للجلسات وتركه ليقرّر، عاد رامز في الجلسة التّالية وقد بدأ سلوكه بالانضباط أكثر، بقي تواصله بشكل رئيسي مع هذا الميسّر، مع أن الفريق لم يمتنع عن تعريضه للعقوبة المُتّفق عليها عند قيام أحد المشاركين بسلوك مماثل.

7 قد نستخدم العقاب المفاجئ، لزيادة حذر المشاركين من تكرار مخالفتهم، فلا داعي لإخبارهم دائماً عن نتائج سلوكهم المزعج بل يمكنك ترك مساحة لهم لاكتشاف ذلك، فمثلاً قد يستمر إزعاجهم وتأخيرهم إنهاء تمرين ما، وعند انتهاءهم يتم إعلامهم أنّه لا وقت للقيام بتمرين آخر أو أنّه سيتم استبدال التمرين التالي بآخر أقل متعة وأقصر وقتاً نتيجة لتصرفهم.

8 التمييز بين التّعلّق والتّخصيص، فقد يتمكّن أحد الميسرين من التّعامل بشكل جيّد مع طفل صعب الطّباع أو سيء السلوك، فلا مشكلة هنا في أن يتم إتاحة مساحة خاصّة ليتعامل هذا الميسّر معه مع إبقاء مسافة كافية تجنّباً لتعلّق أحدهما بالآخر، وفي هذه الحالة قد نعتبر أنّ في علاقة الميسّر تخصيصاً بغرض مصلحة الطّفل لا مشكلة فيه ما لم ينتهي بالتعلّق أو يشغل الميسّر عن مهامه.

رابعاً: الإحالة

وهي قيام فريق العمل باتّخاذ قرار حول أحد المشاركين بناءً على ملاحظاتهم بأنّه لا بُد من تحويله إلى جهة متخصّصة للتمكّن من التّعامل مع حالته، وذلك يكون بالتّنسيق مع إدارة فريق العمل وأسرة المشارك.

وفيما يلي عرض لأهم الملاحظات التي قد تدل على أنّ المشارك يحتاج لإحالته:

- تغيّر تّصرفاته بشكل مفاجئ وكبير ومتكرّر.
- تكراره الحديث عن أفكار انتحارية.
- تعبيره عن الشّعور بأنّه يشكّل خطراً على الآخرين.
- العجز عن التّواصل معه بالطّرق المتاحة.
- إظهاره العنف بشدّة.
- بكاءه باستمرار.
- انفصاله عن الواقع.
- أعراضه الجسمية الواضحة والشديدة.
- معرفة وقوعه بإدمان المخدّرات أو الكحول.
- عدم تفاعله مع الأنشطة أبداً ودون عذر واضح.
- ظهور علامات التّعب الجسمي والإرهاق عليه دائماً.
- فقدانه الذاكرة بوضوح.
- معرفة تعرّضه لاعتداء أو تحرّش جنسي خلال الفترة الحالية.

أربع نصائح حول التّعامل مع الأطفال بعد التّعرض لأزمة ما:

- الحفاظ على نظام الحياة المألوف، فالروتين اليومي يساعد الطفل على الإحساس بالأمان، فمن المفيد مواصلة إرساله للمدرسة والسماح له باللعب مع الرّفاق وممارسة الحياة المعتادة قدر الإمكان.
- العناية والتّدليل، فيمكن السّماح في هذه الحالة للطفل بأن يصبح أكثر اعتماداً على ولي أمره لفترة من الوقت، وهذا قد يشمل مزيداً من الاحتضان، وعدم تركه لوحده عند النّوم، والموافقة على إبقاء الإضاءة ليلاً في حال طلب ذلك.
- توفير المعلومات المناسبة له عن الوضع الحالي، وإعطاءه مساحة للتحدّث عن مشاعره، فالأطفال يتشوّشون في كثير من الأحيان حول الحقائق الصّعبة والمشاعر التي ترافقها، فتبادل الحديث معهم يساعد في توضيح فهمهم لما حدث.
- توفير فرص مناسبة له للمشاركة في التّأثير بشكل جيّد على ما يحدث في هذا الظّرف، مثل تكليفه ببعض المهمّات البسيطة للمساعدة إن كان مستعداً لذلك.

مهارات التقييم



للتأكد من فاعلية أي برنامج جماعي يجب العمل على التّأكد من أثر تطبيقه على المشاركين، وقد يكون ذلك بطرق بسيطة مثل سماع ملاحظات المشاركين وأهاليهم في نهاية البرنامج أو الملاحظات العامة التي ينتبه لها فريق العمل، إلّا أنّه للتأكد حقيقةً من الأثر لا بُد من اتباع أسلوب تقييم منهجي واضح، وهنا سنعرض بعض الطّرق التي تتراوح ما بين البساطة والتعقيد ويمكن اختيار الأنسب منها بحسب المصادر المتاحة والكفاءات الموجودة لدى فريق العمل.

إنّ الأسلوب الأكثر دقّة هو استخدام مقياس تقدير ذاتي من مقاييس الصّحة النّفسيّة مثال ذلك مقياس رونالد كسلر نسخة الأسئلة العشرة أو السّتة، أو أي مقياس آخر، وعادة ما تُطبّق هذه المقاييس بإشراف أخصّائي نفسي مُدرَّب.

كما أنّ هناك طرقاً أخرى تُستخدم مثل أسلوب دراسة الحالة وهو طريقة يتم فيها استخدام مختلف مصادر المعلومات المتوفّرة من الاختبارات والملاحظات والمقابلات بهدف تتبّع حالة واحدة من المشاركين ورصد التّقدم الحاصل لديها لمعرفة الأثر على حياتها، وهناك نماذج متعدّدة لدراسة الحالة وفي الملحق (5) نموذج لدراسة حالة حقيقية لمُشارِكة سابقة يمكن الاستفادة منه.

وهناك أساليب أكثر بساطة يمكن الاستفادة منها لتطوير التّطبيق والأنشطة المقدّمة في هذا الدليل:

1 التقييم اليومي، باستخدام نموذج يسجّل فيه أحد أفراد الفريق (إيجابيات + سلبيات + مقترحات) خلال الجلسة، كما يمكنه أن يضيف ما لدى الميسرين الآخرين في نهاية الجلسة.

2 المسابقات، ويُقصد هنا تقييم مدى استيعاب المشاركين وفهمهم لما يتم تقديمه لهم، وخاصّة فيما يتعلّق بأداة التّفكير فقد يتم إجراء مسابقة يتم فيها عرض أسماء الأفكار للمشاركين وعليهم هم القيام بشرحها.

3 التقييم النّصفي، وهو نموذج يمكن توزيعه على مجموعات الأهالي في جلسة (لمّة أهل)، للإجابة عن الأسئلة التالية:

أ إيجابيات البرنامج كما يرونها.

ب سلبياته.

ج ملاحظاتهم على ابنهم منذ انضمامه للبرنامج.

د أي اقتراحات للتحسين.

وأخيراً، يمكن للفريق إيجاد طريقة لتقييم نتائج مشروع مرحلة الدمج في نهاية البرنامج، وقد تكون طريقة مجموعات التّركيز فعّالة والتي تتم من خلال الاجتماع مع المشاركين كمجموعات أو مع بعض أفراد الفئة المستهدفة ومناقشة المشروع أداءً ونتائجاً.

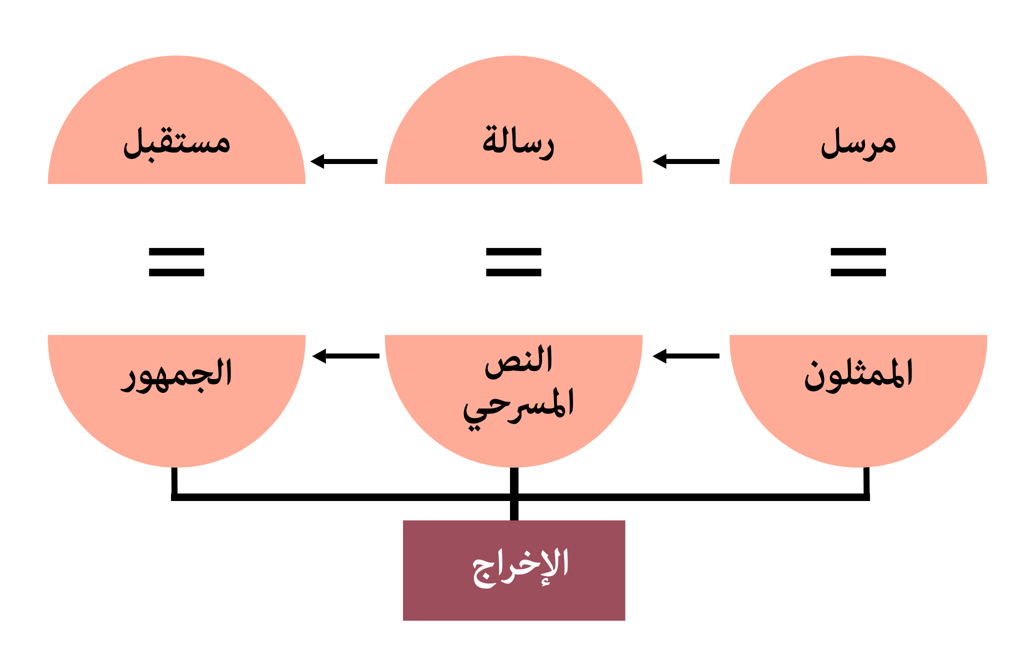
مهارات عمل الفريق

قد يكون من السّهل على البعض العمل كأفراد، لكن العمل كجزءٍ من جماعة هو الأصعب، فهو يتطلّب مهارات إضافية لإنجاز الهدف المنشود وعلى أفراد فريق العمل مراعاة عدة أمور منها:

- الانتماء إلى الفريق سيكون مشكلةً إن كان سيُلغي فردية الشّخصية، فمن المهم أن أكون منتمياً واعياً وعقلانيّاً.
- الأهم من توزيع الأدوار هو تفهّم الفرد لدوره وعلاقته بأدوار الآخرين.
- لا داعي لتساوي أعضاء الفريق في أهمّيتهم بالنّسبة للعمل فالأمر نسبي، إنّما المهم أن يقدِّر كلُّ منهم نفسه وجهده وفي المقابل يقدّر الآخرين وجهودهم.
- ليس المهم كتابة رؤية ورسالة وأهداف واضحة بقدر أهمّية تبنّي جميع أفراد الفريق نفس القيمة، وفهمهم المشترك لطبيعة العمل واستراتيجياته.
- قد يكون وجود القائد مهمّاً في بعض الأحيان، لكن الأهم من وجوده هو تمكّنه من دوره، وفي كثير من الأحيان يأخذ القائد مكانه بشكل تلقائي، فتعيينه أمر لا يستدعي القلق ما دام الفريق متّفقاً على التّركيز في غايته وتحقيق أهدافه.
- من الطّبيعي أن تحصل في أي فريق بعض المشاحنات، لكن المهم أن ينتهج أفراده مبدأ المصارحة والمواجهة، وقد يفيد في ذلك إقامة اجتماع دوري بغرض التّعامل مع الأمور العالقة.
- إنّ فريقاً يستحضر غايته من العمل، والتي ترتبط بغاية وجوده في هذه الحياة لن يتوقّف كثيراً عند توافه الأمور وبسيطها.

مهارات مشروع الدمج (المسرح نموذجاً)

كما أشرنا في حديثنا عن مرحلة الدمج أنّ اختيارنا للمشروع الذي سنطبّقه مع المشاركين يعتمد على كفاءتنا ومؤهلاتنا، وبما أنّنا اخترنا لهذا الدّليل طريقة السوسيودراما المسرحيّة فسوف نقدّم بعض المعلومات الأساسية المفيدة في هذا السياق. إنّ للتواصل من الفوائد النّفسية والاجتماعيّة ما لا يمكن تجاهله أو جهله، كما أنّ له أشكالاً وتصنيفات متنوّعة، وقد اختلف الدّارسون لعمليّات الاتّصال في تحديد عناصره بحسب تفصيلهم ونظرتهم لهذه العمليّة المعقّدة، إلّا أنّنا نختار النّموذج الأبسط من عناصر التّواصل في توضيح شكل من أشكال التّواصل الجماهيري وهو العمل المسرحي كما هو موضّح في الشكل (34)، إنّ للأعمال المسرحية فوائد مختلفة فهي تعتبر نشاطاً ترفيهيّاً ممتعاً للجمهور والممثّلين، كما أنّه قد يكون وسيلة فعّالة في برامج الدّعم النفسي الاجتماعي، حيث يعين على تنمية المهارات وزيادة الثّقة في إمكانات النّفس، وصرف الطّاقات واستثمارها بشكل إيجابي، إضافةً لمناقشة مشاكل المجتمع واقتراح حلول لها.



الشكل (34): عناصر العرض المسرحي

الممثّلون

الأفراد الذين يقفون على خشبة المسرح ويقومون بعمليّة التّمثيل لنقل ما كتبه المؤلّف في النّص إلى الجمهور، وعمليّة التّمثيل هي تقمّص الشخصيات الدرامية التي ابتكرها الكاتب ومحاولة محاكاتها على أرض الواقع وتجسيد ملامحها وصفاتها.

ومن أهم الأسئلة التي يجب العمل عليها فيما يتعلّق باختيار الممثلين المناسبين للنص المطروح:

(من هم؟ .. ما عددهم؟ .. ما هي أعمارهم؟ .. جنسهم؟ .. الطول والعرض؟ .. لون الشعر .. شخصيّاتهم؟ ... الخ)

قواعد المسرح

أهم القواعد التي يجب على الممثل الالتزام بها:

- وضوح صوت الممثّل وارتفاع متناسب مع طبيعة النّص.
- ألّا يدير الممثّل ظهره للجمهور.
- الالتزام بالدّور وتجنّب الممثل لمقاطعة زملاءه إذا لم يكن ذلك جزءًا من النص.
- ألّا يغطّي الممثّل على زملاءه فيحجبهم عن نظر الجمهور.
- استخدام لغة الجسم بشكل مناسب.
- الجدّية خلال تأدية الدور.
- استخدام لغة صوت وتعبيرات وجه توضّح المشاعر (الفرح، الحزن، الغضب، الخوف ...الخ).

النّص المسرحي

هو مزيج الأفكار التي سيتم طرحها على المسرح خلال التمثيل، ويتم العمل عليه باستخدام عدّة أسئلة مثل: (ماهيّته؟ .. ما المشكلة المطروحة فيه؟ .. ما حلّها؟ .. من أطرافها؟ .. ما الرسالة المراد إيصالها للجمهور؟) وعناصره، كما هي موضّحة في الشكل (35):



1 الإطار العام

وهي الفكرة أو المشكلة الرئيسيّة التي يريد المؤلّف طرحها من خلال النص المسرحي.

2 الشّخصيّة

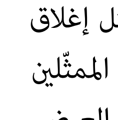
وهي الدّور الذي يقوم الممثّل بتقمّصه، سواءً كان دور امرأة أم رجل أم عجوز أم طبيب أم ..الخ، ويحمل المُمثّل طابعاً خاصّاً من ناحية الثّياب والكلام والأسلوب والمشاعر والحركة، و هناك نوعان من الشّخوص وهي الرّئيسة والثانوية.

3 الحبكة

هي خط تطوّر القصّة الذي من خلاله، يتمّ الكشف عن الشخوص في المشاهد والأحداث المترابطة، حيث أنّ حدثاً يلي حدثاً آخر بشكل درامي، وعناصرها (لا يشترط توافرها جميعاً في النّص):

أ - المقدّمة الدرامية

وهي شرح بسيط عن طبيعة العرض المسرحي وبعض القواعد الخاصّة بالجمهور مثل إغلاق هواتفهم، أو تشجيع الممثّلين والتزام الصّمت أثناء العرض.



ب - نقطة الإنطلاق

وهي البداية مع فتح السّتارة.

ج - الحدث الصّاعد

وهو اللحظة التي يبدأ فيها المشهد بالتوتّر ليتصاعد تدريجيّاً حتى يصل للتّأزّم.

د - الاكتشافات

من خلال الكشف عن أشياء لم تكن ظاهرة أو معلومة، مثل اكتشاف شخص أنّ أمّه وأبوه ليسا حقيقيّان، أو تكتشف إحدى الشخصيات أنّ أخاها التي تظنّه قد مات ما زال حيّاً.



هـ - التّنبؤ والتلميح

ويكون بالإشارة إلى أحداث قد تظهر مستقبلاً خلال العرض.

و - التعقيد

وهو ما يعرقل السّير المتوقّع للأحداث كمواجهة البطل أمراً عارضاً، ممّا يدفعه للتّعامل معه، وعلى هذا فالتعقيد الذي يتدخل في سير المشهد يغيّر مجراه الطبيعي ويثير في نفس الجمهور حب الاستطلاع والتّشويق.

ز - التّشويق والغموض

ترقّب المَشاهِد لمعرفة مصير أبطال المسرحية أو ما ستؤول إليه الأمور في النهاية.



ح - الأزمة

هي لحظة التّوتّر النّاتجة عن تصاعد الأحداث وتعقيدها، والتي تزيد من مستوى التّرقب لدى الجمهور وقد يكون هناك عدة أزمات.

ط - الذّروة

الوصول بالأفكار والأحداث والأزمات بشكل درامي إلى النّقطة الحاسمة في العرض.



ي - الحدث الهابط

وهو الموقف الذي يلي الذّروة ومعه يبدأ النّصف الثّاني للعرض، وهو مرحلة برود الحدث بعد التّوتّر.





ك - الحل

وهو ما ينتظره الجميع بعد ما مرّ به العرض من تعقيد وإثارة وتصاعد الأحداث وهبوطها.

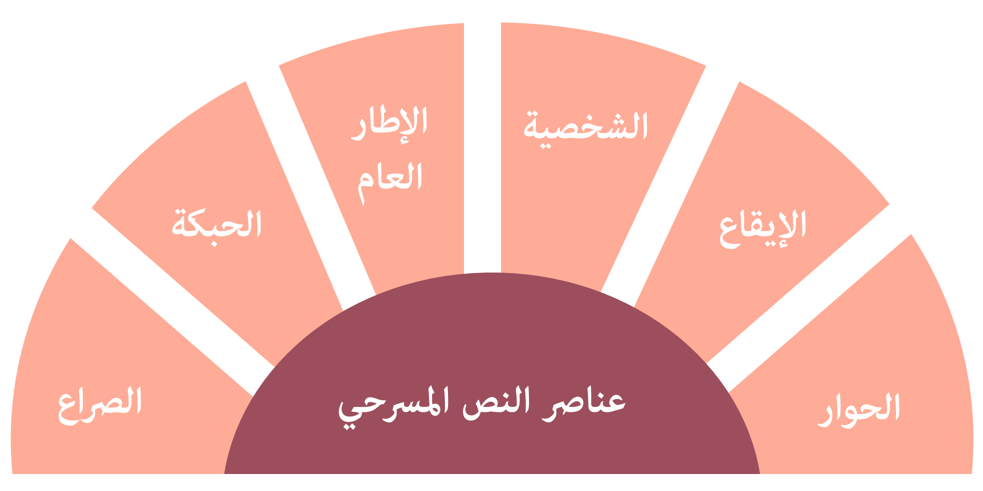
4

الحوار: هو ما يقوم به شخوص المسرحية فيما بينهم على خشبة المسرح، وهو الأداة التي توضّح الأفكار التي يدور حولها العرض المسرحي، كما يلعب دوراً مهمّاً في إثارة مشاعر الجمهور بشكل كوميدي أو درامي أو ..الخ.

5 الصّراع: عدّة أفكار أو قوى تتصارع فيما بينها وهي محور رسالة العرض.



6 الإيقاع: هو تسلسل العمل منطقيّاً، لتسهيل إيصال الفكرة العامّة بشكل واضح.



الشكل (35): عناصر النص المسرحي

الجمهور

من المهم معرفة طبيعة الجمهور ما يساعد على استخدام أدوات وأفكار وأساليب أكثر مناسبة لهم في النص والعرض، ومن الأسئلة المفيدة في هذا الجانب (طبيعة الجمهور؟.. مجتمع محلّي، أم مسؤولون؟.. ما العلاقة التي تربط الجمهور بالممثلين؟.. ما علاقة الجمهور بالمشاكل المطروحة؟.. ما الخلفية الثقافية لهم ... الخ).

الإخراج

فالمخرج هو الشخص الذي يقوم بربط جميع عناصر العمل المسرحي مع بعضها على خشبة المسرح، من خلال رؤيته الخاصّة والشّاملة، فهو من يقوم بقيادة فريق العمل نحو محاكاة النّص المكتوب بطريقة ملائمة، ومهامه:

1 الإشراف على تصاميم المناظر والدّيكورات والأزياء والإضاءة والمؤثرات الصوتية .. الخ، أي كل ما يحتاجه المشهد المسرحي.

2 اختيار الممثّلين وتوجيههم وتدريبهم، و في برامج الدّعم النفسي فالممثّلون هم أفراد المجموعة ولا مجال للاختيار.

3 مخاطبة الجمهور قبل العرض أو بعده وفي الاستراحات، ويمكن لأي شخص آخر أن ينوب عنه.

الخاتمة

وبهذا نكون قد قدّمنا عرضاً لأهم المواضيع التي يعني من ينوي تطبيق هذا الدليل الحصول عليها، ونصيحتنا لك هنا عدم الاكتفاء بالقراءة الأولى لهذه المادّة، أوّلاً لضرورة المعلومات من ناحية نظرية، وثانياً للترابط العملي بين كثير منها وبين ما سنطرحه في القسم العملي.



تمهيد

يعتبر القسم النظري (انظر الشكل 1) بمثابة أساس البناء الذي سترتكز عليه تفاصيل هذا القسم وإجراءاته العملية، لذا سوف نبدأ بتناول بعض المقدّمات الضّروريّة قبل الخوض في تفاصيل إجراءات الأنشطة والتمارين، حيث إنّنا سنبدأ ببعض التنبيهات التي ستساعد الميسّر في تطبيق أكثر مرونة وفاعلية ثم سنعرض الإطار العام لأنشطة الجلسات ومراحلها، انتقالاً لعرض النموذج النظريّ للجلسة الواحدة وخطواتها من التّحضير وحتّى ما بعد الإنهاء، لنوضّح بعدها نموذج العرض العملي للنشاط أو التمرين ومحتوياته، انتهاءً بالإجراءات التحضيريّة التي تسبق بداية الدّورة أو الفصل مع مجموعة المشاركين، بعد كل ذلك سنعرض أنشطة وتمارين أدوات التعبير والتفكير والتنشيط في ثلاثة فصول منفصلة.

تنبيهات عمليّة التطبيق

ليكون التّطبيق أكثر مرونة وفاعلية، ثمّةَ عددٌ من الأمور التي ينبغي للمطبّق التّنبّه لها، وبالتّالي إدارة الجلسات في ضوئها (انظر الشكل 36).

1 المكان

أ - الحجم
فالمساحة الأقل قد تعني سهولة أكثر وفي المقابل تكون أكثر كثافة، والمساحة الأكبر تجعل التّحدي في بعض الأنشطة أكبر.

ب - الطبيعة
مغلق أو مفتوح، ويتحدّد ذلك بناءً على المتوفّر من الأماكن إضافة لوضع الطّقس وطبيعة النّشاط.

ج - تقسيم المناطق
وهي إستراتيجيّة يمكن اتّباعها عند توزيع المشاركين لمجموعات في المكان، أو بغرض تكييف اللّعبة بما يناسبها، فمثلاً النشاط الذي يحتاج عدداً قليلاً يمكن توزيع المجموعة فيه إلى فرق ولكل فرقة منطقة خاصّة بها، أو ربّما يحتاج النشاط لمنطقتين مختلفتين في كل جزء منه فيتم تقسيم المكان بناءً على ذلك.

د - المسافات
بين المشاركين أو بين المجموعات من الجيد أن تكون واضحة ومحدّدة عند الحاجة.

هـ - الأمان
ويكون ذلك بالتحقق من سلامة ونظافة المكان بشكل دوري قبل كل جلسة.

2 الإجراءات

أ المشاركة
الحرص على إتاحة فرصة لأكبر عدد ممكن من المشاركين للمشاركة في الأنشطة، وقد لا تستوعب بعض الأنشطة عدداً كبيراً فيمكن حينها تقسيم المشاركين لعدّة مجموعات أو يمكن إعطاء بعض المشاركين أدواراً ثانوية في التمرين.

ب المهارات
مراعاة قدرات المشاركين ومهاراتهم في الأداء، فيمكن تعقيد النشاط أو تبسيطه انسجاماً مع وضعهم.

ج التّدرّج
بشكل النّشاط أو مستوى صعوبته فمثلاً قد يتم تنفيذه بشكل ثنائي ثمّ يصبح جماعياً.

د المثال
يمكن عرض مثال توضيحي من قبل الميسّر للنشاط عندما يكون ذلك مفيداً، وأحياناً ينبغي تجنّب عرض مثال لهم إذا كان سيوجههم لتقليده.

هـ لغة الخطاب
التي يستخدمها الميسّر في شرح الأنشطة يفترض أن تكون مناسبة للثّقافة والعمر والجنس وخصائص المشاركين الأخرى، وعند الحاجة لاستخدام مصطلحات قد تكون غير مفهومة للجميع يمكن تعزيزها بالمرادفات والأمثلة.

و المرونة
في تنفيذ الإجراءات والتعليمات الواردة في شرح الأنشطة فقد يكون الالتزام الحرفي بالمكتوب معيقاً لأداء التّمرين بشكل مناسب للظروف، فقد يكون من المفيد تحويل طريقة تطبيق نشاط ما من أسلوب المجموعات إلى أسلوب العصف الذهني الجماعي للمجموعة كاملة بغرض حفظ الوقت.

3 الأدوات

أ الاختيار
من الجيد التّفكير مليّاً قبل انتقاء الأداة المذكورة للاستخدام كي تكون ملائمة لظروف التطبيق فمثلاً عندما يتطلّب النشاط كرة يمكن تحديد صلابتها وحجمها ونوعها.

ب الاستبدال
عندما لا تتوفّر الأداة المطلوبة يمكن تعديل شكل النّشاط ليتم الاستغناء عن الأداة أو استبدالها بالمناسب من المتوفّر فمثلاً في بعض التمارين قد يغني البالون عن الكرة.

ج المرونة
في استخدام الأدوات حسب المناسب، فيمكن رمي الكرة في الهواء أو ركلها بالقدم أو دحرجتها بهدوء على الأرض.

د الأمان
وذلك بالتّحقق المستمر من أمانها ونظافتها.

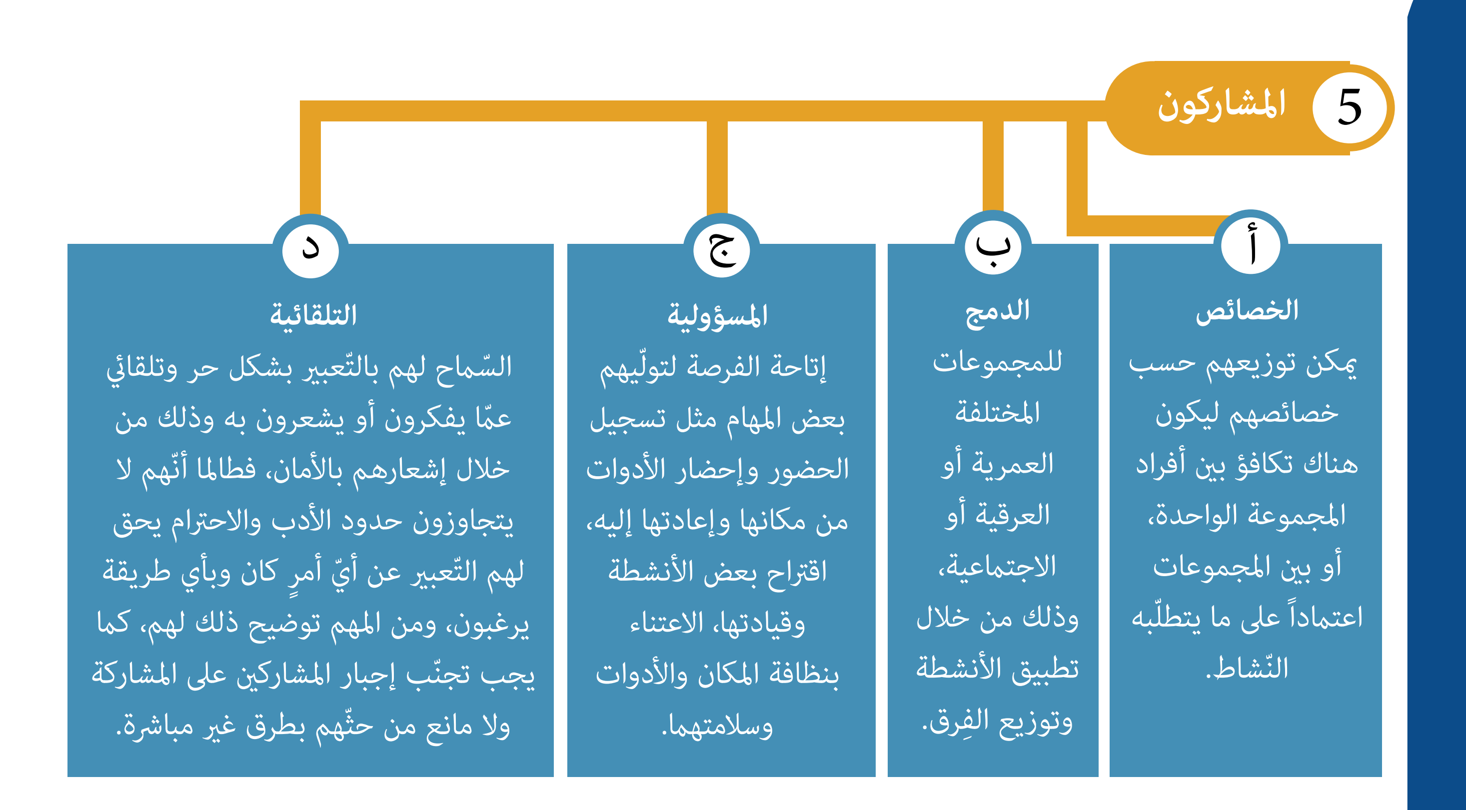
4 الميسّرون

أ الإشراف
الانتباه المستمر لسير النشاط وللمشاركين خلال التطبيق.

ب العفوية
فلا داعي للتكلّف في أسلوب التيسير، كي لا يخسر طابع شخصيّته الخاص، أو يعيق عفويّة المشاركين.

ج الانضباط
التزام الميسر بالنّظام والقواعد في الجلسات إضافة لعدم التّأخر على الجلسات وسعيه ليكون النموذج المناسب للاقتداء به.

د الالتزام
الالتزام بالمهارات الأخرى التي تم تناولها في فصل مهارات المُطبِّق في القسم النظري.



مقدّم خدمة الدّعم النّفسي عموماً ومطبّق هذا البرنامج خصوصاً (ميسّر) يعمل على تقديم رعاية نفسية اجتماعية ليست ضمن مستوى العلاج الذي يحتاج لأخصّائي أو معالج مُؤهل ومُرخَّص، لذا ينبغي التّنبّه لذلك خلال التّطبيق وتجنّب الدّخول مع المشاركين في عمق تفاصيل مشكلاتهم وحلولها، وخاصّة عندما يتعلّق الأمر بأحداث ضاغطة صعبة وشديدة، كما أنّ التّركيز يكون على المجموعة عموماً لا الفرد الواحد.



الشكل (36): تنبيهات عمليّة التطبيق

الإطار العام للتطبيق العملي

لننظر إلى البرنامج العملي عموماً كما لو كان لوحةً لشجرةِ تُفّاح تتساقط عليها قطرات المطر من جانب وتطالها أشعّة الشّمس من جانبٍ آخر (انظر الشكل 37)، ولنعود مرّة أخرى لنتذكّر معاً الأدوات الثّلاث التي عرضناها في المنهجية النظرية (انظر الشكل 15).

الآن يمكننا أن نتخيّل أنشطة أداة التّفكير وكأنّها القطرات التي تغذّي هذه الشّجرة بالعناصر الغذائيّة لتضمن نمّواً سليماً وثماراً ناضجةً، وفي المقابل فإنّ ألعاب أداةِ التنشيط هي الأشعّة التي تضيف للجلسة حرارة الحركة وطاقة النشاط والمتعة، أمّا أنشطة أداة التّعبير ستكون بمثابة الثّمار المُعلّقة على الأغصان التي أثمرتها هذه الشّجرة التي ترمُز للمجموعة المشارِكةِ في البرنامج.

وكما هو موضّح في جدول جلسات البرنامج (دليل الدليل) رقم (1)، إن كل جلسة تحتوي أنشطةً متنوّعة من الأدوات الثّلاث، وتتدرّج الجلسات في مرورها على مراحل البرنامج واحدةً تلو الأخرى، والتنوع الحاصل سيكون مفيداً في كسر الرّوتين والحفاظ على طاقة وتركيز المشاركين فمن الأنشطة ما هو جسدي ومنها الذهني والتعبيري، كما أنّ ترتيب النّشاطات ضمن الأداة الواحدة مقصود فبعضها ينبني على الآخر، إضافة إلى أنّ مدّة الجلسة الواحدة ساعتان، بمعدّل جلستين حتى ثلاث في الأسبوع الواحد.

ويعتبر هذا الجدول دليلاً لمن يرغب بتطبيق البرنامج كما أنّ رقم الجلسة المكتوب فيه سيكون موافقاً للرقم المكتوب في نموذج العرض العملي الموجود في فصول الأدوات الثلاث، مع ملاحظة أنّ العمود الخاص بأداة التّنشيط يحتوي يحتوي اسم اللعبة المقترحة أو اسم الجزء الذي يمكن اختيار أي لعبة منه كما هو مرتّب في فصل أداة التنشيط بناءً على نوع اللعبة.



الشكل (37): شجرة البرنامج

الجدول (1): جلسات البرنامج (دليل الدليل)

المراحل	رقم الجلسة	الأداة: التعبير – القسم	الأداة: التعبير – اسم النشاط	الأداة: التفكير – القسم	الأداة: التفكير – اسم النشاط	الأداة: التنشيط – اسم اللعبة
التهيئة	0	المقابلة التحضيريّة				
	1	1D	هيا نتعرف على البرنامج	البنية الفكرية الأساسية	معنى الألم	التعارف
	2		هيا نتعرف على بعضنا		الآلة (الماكينة)	التعارف + لا تتعجل
	3		هيا نتعرف على قواعدنا		فكرة - شعور - سلوك	التعارف
الذات	4	2D	البالونات تتكلم	تقويم التفكير	خداع الحواس	الجماعية
	5		قصة و صورة		خطط حياتك	الجماعية
	6		كف الرجاء		الغربلة	الجماعية
	7		تاريخ أسعد و أصعب		أبيض و أسود	التركيز
	8	3D	شخصيات فرحان		الشخصنة	التركيز
	9		عمر أرضك		التعميم	التركيز
	10		عمر أرضك		قراءة الأفكار	الجماعية
	11		عمر أرضك		تكبير و تصغير	التركيز
	12	4D	مشاعرنا		قلبي دليلي	نقل المشاعر
	13		دكان المشاعر		كيف أغضب؟	الجماعية
	14		حدثٌ حدث + محطة القطار		راعي جرحك	التركيز
	15		قصتنا + آلة الزمن		جلد الذات	الجماعية
	16		قص و لصق + الكرسي الخالي		محطة الأفكار	التركيز
	17		اختيار		علاقتنا بالآخر	الجماعية
	18		مناقشة		الاحترام	التركيز
	19		لمة الأهل		-	-
	20		يوم التعاون على الورق		التشجيع	الجماعية
	21		يوم التعاون في الميدان		-	-

المراحل	رقم الجلسة	الأداة: التعبير – القسم	التعبير – اسم النشاط	التفكير – القسم	التفكير – اسم النشاط	التنشيط – اسم اللعبة
الدمج	22	5D	-	المهارات الاجتماعية	التقدير	اكتشف+الخفاش +حديقة الحيوانات
	23		-		التقبل	سوق الملابس + النحات الصغير
	24		قراءة		المساعدة	التركيز
	25		توزيع الأدوار		الثناء والمديح	الجماعية
	26		حفظ		التعاطف	التركيز
	27		حفظ		الأمان	الجماعية
	28		لغة الإشارة + قواعد المسرح + اللوحة التعبيريّة		الاهتمام	-
	29		حفظ		الاعتذار	التركيز
	30		تدريب		التواضع	الصوت + الحركة + التعبيرية
	31		تدريب		العطاء	الصوت + الحركة + التعبيرية
	32		تدريب		-	الصوت + الحركة + التعبيرية
الإنهاء	33		تدريب	التثبيت والاستمرار	حلّال المشاكل	الصوت + الحركة + التعبيرية
	34		تدريب		لماذا؟	الصوت + الحركة + التعبيرية
	35		تدريب		ثابر واستمر	الصوت + الحركة + التعبيرية
	36		تدريب		التفاؤل السلبي	الصوت + الحركة + التعبيرية
	37		تدريب		-	الصوت + الحركة + التعبيرية
	38		بروفا المسرح		-	-
	39		الحفل الختامي		-	-
	40		التغذية الراجعة		السعي لل١٠٠٪	-
	41		الرحلة		-	-
	42		التقييم النفسي		-	-

نحن نعتقد بأنّ ترتيب الأنشطة بالشكل الذي نقدّمه هو الأفضل، ومع ذلك فيمكن الاستفادة من أنشطة البرنامج بطرق أخرى ونقترح أمثلة لذلك:

- تطبيق أداة التفكير بشكل مستقل.
- تطبيق أداة التعبير بشكل مستقل.
- تطبيق مرحلة التهيئة والذات، أو التهيئة والدّمج فقط.
- اختيار أنشطة محدّدة من أداة التفكير أو التعبير تناسب سياق برنامج آخر.
- الاستفادة من ألعاب أداة التنشيط بشكل مستقل في برنامج آخر.
- أي طريقة أخرى قد تكون مفيدة.

خطة الجلسة الواحدة

لتنفيذ جلسة ناجحة نقترح الالتزام بالخطوات التالية:

1 قبل

من المهم تحضير فريق العمل المُطبّق للجلسة قبل انعقادها من خلال قراءة أنشطتها، والتأكد من فهمها وتحضير الأدوات اللّازمة وتهيئة المكان بشكل مناسب، بالإضافة إلى توزيع الأدوار بين ميسري الجلسة.

2 خلال

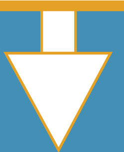
ويمكن تقسيمها إلى ثلاثة أجزاء:

الافتتاح

تبدأ الجلسة باستقبال المشاركين والتّرحيب بهم، وسيكون من الجيد خلال الجلسات الأولى مراجعة أسمائهم، بعد ذلك يمكن ملء استمارة الحضور، ثمّ البدء بالمراجعة العامّة لأنشطة الجلسات السابقة عموماً والجلسة السابقة خصوصاً، بعد ذلك يمكن الانطلاق لبداية أنشطة هذه الجلسة حسب الخطّة.

الألعاب والأنشطة

وهو الجزء الأطول من الجلسة ويتم فيه تنفيذ نشاط أو أكثر من كل أداة كما هو موضّح في جدول جلسات البرنامج، بالنّسبة لأداتي التفكير والتعبير فاختيار الأنشطة مقيّد، أمّا عن أداة التنشيط فغالباً ما تتيح مساحة حرّيّة أكبر للميسّر كي يختار ما يناسب منها مع استثناءات قليلة.



الإغلاق

في نهاية الجلسة يقوم الميسّر بتلخيص ما تم تناوله خلال الجلسة، ويستمع إلى التغذية الراجعة من المشاركين ويجيب عن استفساراتهم، ومن ثمّ يذكّر بالواجبات أو التّطبيقات المطلوبة خلال الفترة بين الجلستين، ويتأكّد من إرجاعهم الأدوات إلى أماكنها.

أسئلة مقترحة لاستخدامها في الحصول على التغذية الراجعة من المشاركين حول نشاطات الجلسة:

- ما الذي أعجبكم أو لم يعجبكم في جلسة اليوم؟
- ما الذي كان سهلاً أو صعباً بالنّسبة لكم؟
- ما الذي كان ممتعاً أو مملّاً ومزعجاً؟
- ما الذي تعلّمتموه من الأنشطة؟

نموذج العرض العملي

كما هو موضّح في الشكل (38)، تناولنا وفصّلنا في شرح الأنشطة والألعاب التي سيأتي ذكرها في فصول الأدوات.



الشكل (38): نموذج العرض العملي

الإجراءات التحضيريّة

من هنا سنبدأ بعرض أوّل الخطوات العمليّة التي يحتاج فريق العمل اتّباعها قبل البدء بالجلسات، ومع أنّ بعض المعايير المطروحة مثاليّة وقد يكون من الصّعب الالتزام بها، لكن على الأقل يمكن أخذها بعين الاعتبار قدر الوِسع.

1 المكان

المساحة

قد يتم الاكتفاء بمساحة واحدة واسعة لتنفيذ مختلف الأنشطة، أو يمكن الاعتماد على مساحات متعدّدة وربّما داخلية وخارجية لتناسب طبيعة الأنشطة المعروضة والتي تتفاوت في حاجتها للمساحة، كما يمكن تكييف التمارين مع المساحة المتوفّرة أو استبدالها بأخرى تحقّق نفس الأهداف وتلائم المكان المتاح.

الطبيعة

من ناحية التّهوية الجيدة والإضاءة الكافية ودرجة الحرارة المناسبة.

الألوان

يفضّل اختيار ألوان هادئة وفاتحة مثل الأخضر الفاتح أو الأزرق الفاتح وتجنّب الألوان الفاقعة، وكلّما كانت ألوان الجدران موحّدة كان ذلك أفضل.

المشتّتات

في غرفة الدّعم النّفسي لا داعي لوجود لوحات أو رسومات منشورة على جدران الغرفة، فكلّما قلّت المشتّتات كان تركيز المشاركين أعلى، فلا داعي لإضافات مثل الشّمع والألعاب والورد وغيرها، وكذلك الأمر بالنّسبة للمشتّتات الصوتية.

الأثاث

يجب أن يكون آمناً وبسيطاً وسهل التّحريك ومناسباً لأهداف وأنشطة البرنامج، ومن الجيّد أن تكون الغرفة مفروشة الأرض بسجّاد أو إسفنج آمن، ويكون هناك مكان مخصّص لوضع الأحذية، كما أنّه يمكن الاكتفاء بأقل القليل من الأثاث حسب الحاجة لتكون هناك مساحة واسعة وكافية لحركة حرّة آمنة بالنسبة للمشاركين.



الأدوات

سنعرض هنا قائمة للأدوات الأساسيّة الثابتة التي يحتاجها البرنامج عموماً ويتكرّر استخدامها في الأنشطة لتكون في الغرفة:

سبورة بيضاء، لوح قلّاب ورق، أقلام (للسبورة – رصاص – حبر – تخطيط)، أوراق قلّاب، كرتون ملوّن أحجام (A1 – A3 – A4)، أوراق A4، مماحٍ، مبارٍ، مقصّات، ألواح خشب حجم A4، ألواح استناد للورق A4، مكبس، لاصق (شفاف، ملوّن)، صمغ لاصق، مغناطيس للسبورة، مغلّفات لحفظ الورق، مكبّرات صوت، جهاز حاسوب، كراسي، طاولات.

2 الفريق

العدد

ويُفضّل لتطبيق برنامجنا أن يكون العدد بين ميسّرَينِ اثنين إلى أربّعة على أن يتم تكييف تطبيق الأنشطة حسب العدد.

الثبات

ليس من المفيد استبدال الميسّرين خلال البرنامج أكثر من مرّة فيجب أن يكون الميسّرون هم نفسهم من بداية حتى نهاية البرنامج.

الاستعداد

بامتلاك المعلومات الأساسيّة والخضوع للتدريب المناسب والمؤهلات اللازمة والخطّة القادمة لتطبيق البرنامج.

3 المشاركون



الحشد

وهو جمع العدد المطلوب من أفراد الفئة المستهدفة لتكوين مجموعة كاملة سيتم تطبيق البرنامج عليها، ويكون ذلك عبر الهاتف من خلال القوائم المتاحة أو عبر الزيارات المباشرة وبكل الأحوال فإن اللقاء الهاتفي لا يغني عن الزيارة المنزلية لمقابلة الأهل التي أشرنا لها في فصل مهارات المطبّق من القسم النظري.

التّحضير للمقابلة الأولى

والتي تعتبر الحجر الأساس في العلاقة بين فريق العمل والمشارك، كما أنّ لها دوراً مهمّاً في فهم مشكلاته ومساعدته على فهم البرنامج الذي سيشارك فيه وأهمّيته، وما طبيعة الدّور والمسؤوليّات التي عليه الالتزام بها.

مع أنّ معلومات المقابلة قد تكون عامّة وغير دقيقة إلّا أنّها تتميّز بمرونتها كطريقة لجمع المعلومات ويمكن أن تستخدم فيها أساليب مختلفة من ملاحظة أو مقاييس تقدير ذاتي إضافة إلى الأسئلة التي يتم تحضيرها مُسبقاً أو التي تطرأ خلال المقابلة، كما أنّ هذا اللقاء يكون مناسباً للأمّيّين وذوي التعليم البسيط.

التحضير للمقابلة يكون من خلال الإطّلاع على المعلومات المتوفّرة عن الطّفل والتي تم الحصول عليها من الجهة التي أحالت الطّفل أو مدرسته أو مقابلة أهله لكن يجب الحذر من التّأثر بهذه المعلومات بطريقة توجّهنا لإطلاق أحكام معيّنة وتسيير المقابلة بناءً عليها، إضافة لتحديد موعد المقابلة ومدّته على ألّا يزيد عن خمسة وأربعين دقيقة، وننصح أن يكون موعد المقابلة قريباً من موعد الجلسة الأولى، وأن تتوفّر الخصوصية المناسبة في مكانها.

وقد اخترنا إدراج توجيهات المقابلة باعتبارها الجلسة رقم (0).

0 المقابلة التحضيريّة

45 دقيقة



الأهداف

- التأسيس للعلاقة مع المشارك.
- فهم حالته.
- مساعدته على فهم البرنامج وأهمّيته.
- مساعدته على فهم دوره ومسؤولياته.

الوصف

لقاء بين أحد المُيسّرين مع المشارك بغرض التّعارف الأوّلي وبناء العلاقة.

التحضير

الأدوات

طباعة الاختبار النفسي إن وُجِد

المكان

غرفة خاصّة ومسافة لا تقل عن متر بين المُطبِّق والمشارك.

الإجراءات







- استقبل المشارك بوِدّ وابدأ بمحادثة عامّة لكسر الجمود قبل الدّخول في صلب الموضوع.
- وضّح له أنّ الهدف الأكبر هو مساعدته كي يتمكّن من مساعدة نفسه بعون الله.
- وأنّ ذلك يكون من خلال تحقيق ثلاثة أمور رئيسة، هي التعبير بحريّة والتّفكير بسويّة وعلاقات قويّة.
- ثمّ عرّفه بالمسؤوليّات التي تقع على عاتق فريق العمل كطرف أوّل والمشارك كطرف ثانٍ فالفريق سيوفّر له مساحة آمنة للتعبير واللّعب والتعلّم في مقابل التزام المشارك بالحضور والوقت والواجبات.
- وضّح له حدود العلاقة من ناحية التّدخل والذي سيكون بالحدود المناسبة دون الخوض في شؤون حياته الخاصّة والتّدخل بها بشكل مباشر، إضافة للسريّة فما سيقدّمه المشارك من معلومات سيبقى سريّاً.
- أخبره بمدّة الجلسات ومواعيدها.
- أنهِ معه من خلال تلخيص ما تمّ التّوصّل له، وأخبره بموعد الجلسة الأولى.

الإضاءات

- من المفيد مراجعة مهارات المقابلة في القسم النظري – فصل مهارات المُطبِّق.
- يمكن طلب توقيعه على تعهّد مُجهّز مسبقاً بالتزامه الحضور والمتابعة.
- التزامك في استقباله على الموعد يكوّن انطباعاً لديه، ويقدّم نموذجاً سلوكيّاً قد يؤثّر على التزامه في الجلسات التالية.
- بعد انتهاء المقابلة يتم اتخاذ القرار بخصوص تثبيت اسم المشارك ضمن لوائح القبول أو رفضه مع التّعليل، كما يمكن إحالته إلى جهة مختصّة تقدّم له الخدمة المناسبة عندما يكون ذلك ممكناً.
- طبّق معه الاختبار النّفسي إن وُجد.

أداة التعبير

1 هيّا نتعرّف على البرنامج

45 دقيقة

التحضير

الأهداف

- التّذكير بغاية البرنامج وأهدافه.
- توضيح مراحل البرنامج وخطّته.
- تعريف المشاركين بفريق العمل والمكان.

الأدوات

ضماد جروح، معقّم، يود، لاصق جروح، بطاقة لكل طفل مطبوعٌ عليها مواعيد الحضور ورقم للتواصل، أقلام رصاص، خارطة كبيرة للبرنامج موضِّحة بصورة أو مجسّم كما في الشكل (35).

المكان

الجلوس على شكل (U).

الوصف

تعريف بالبرنامج، مدّتهُ وأنشطته ومواعيدُهُ وشرحُ الغايةِ منه بأسلوبٍ مبسّط وممتع، وإخبار المشاركين بآليّة التّواصل وتعريفهم بمرافق المكان.

الإجراءات

- عرّف عن نفسك وعن باقي زملاء فريق العمل، كما يمكن إضافة ألقاب لطيفة للأسماء مثل (الخال فلان ،الحبّوبة فلانة)
- فاجئ المشاركين بدخولك إلى القاعة وقد سكبت اليود على يدكِ متظاهراً بأنّك قد جُرِحت وتتألّم، ثمّ تحدّث عن الغاية من البرنامج بالطّريقة التّالية لكن مستخدماً لغة عاميّة بسيطة مع ترك مساحة لهم للإجابة على الأسئلة المطروحة قبل تقديم الإجابة الصحيحة، ومستخدماً الأدوات المتوفّرة لتوضيح الفكرة:

من منكم أصابه جرحٌ ما في جسمه سابقاً؟ أو شاهد شخصاً آخر أصيبَ بجرحٍ في جسده؟



عندما نصاب بالجرح نشعر بالألم وتبدأ الدّماء بالسّيلان متدفّقة منه، ثمّ بعد فترة تغطّيه طبقة بسيطة من الدّم المُتخثّر لتمنع تدفّق كمّية أكبر من الدّماء، تُرى لماذا خلق الله هذا الدّم المُتخثّر؟!.

لقد خلقه ليحمي جسم الإنسان من خسارة مزيدٍ من الدّماء ولوقايته من الجراثيم والفيروسات التي قد تؤدّي لالتهاباتٍ وأمراضٍ أُخرى، ومحاولة نزع هذا التّخثّر أمرٌ مؤلِمٌ قد يتسبّبُ بجُرحٍ جديد وألمٍ أكبر.

والطّريقة الأفضل للتعامل هنا هي تعقيم هذا الجرح






ولفّه بلاصق خاص لفترة من الزّمن، إلى أن يشفى ويتعافى تماماً، ولننتبه إلى أنّ ترك اللّاصق لفترة طويلة يؤذي الجرح وقد يؤدّي لتعفّنه، لذا فيجب إزالته بعد فترة، تُرى ما الذي نودّ فهمهُ من كلّ هذاالكلام؟ وما علاقته ببرنامجنا؟

حسناً، قد بدأنا بسؤالكم إن كان قد أصيبَ أحدُكُم أو شهِدَ جرحاً جسديّاً؟ والآن لدينا سؤالٌ آخر: من منكم أصيبَ بجُرحٍ نفسيٍّ غير مادّي وشعر أنّه أصاب قلبه، وسبّب له ألماً كبيراً دون أن يكون هناك أي آثار جسديّة ظاهرة؟ من منكم شاهد شخصاً آخر يعاني أمراً كهذا؟

جميعنا في وقتٍ ما قد نصابُ بهذه الآلام النّفسية، عندما نفقدُ شخصاً عزيزاً، أو بيتاً أو حتّى ألعاباً أو أيّ شيءٍ آخر.

وكما يحصل في الجروح الجسميّة فإنّ من الجروح النّفسية أيضاً ما هو كبير كفقدان منزل أو وفاة شخص مقرّب، أو الإصابة بمرض خطير، وما هو صغير مثل المشاكل البسيطة مع الأصدقاء والعائلة وإرهاق التّحضير للامتحانات ونسيان موعد مهم و تحصيل درجة سيئة في مادّة ما، ومن الممكن أن تكون هناك مجموعة كبيرة من الجروح الصغيرة في نفس الوقت وبذلك قد نجد أنّ الألم أصبح كما في الجرح الكبير.

إنّ هذا الجرح النّفسي يشبه إلى حدٍّ كبير الجرح الجسدي فكلاهما يؤلم، وأحياناً يفوق الألم النّفسي الكثير من الآلام الجسدية.

عندما نصاب بالجرح نشعر بقدر من الألم الذي ينساب من قلوبنا، كما لو أنّنا ننزف حقّاً، وبعد فترة يتوقّف النّزيف محاولين السّيطرة على الأمر، ثم نجد أنّ هناك طبقة من التّخثّر النّفسي بدأت بالتّشكّل لتحيط بنا، هذه الطّبقة هي سلوكنا الذي نعمل من خلاله على حماية جرحنا فننعزل عن النّاس، أو نصبح أكثر عدوانيّة ودفاعيّة في تعاملنا معهم، وقد نشعر بالاكتئاب والوحدة ونفقد السّيطرة على تصرفاتنا، وأحياناً قد يظهر الأمر من خلال ضحكنا الهستيري المبالغ فيه، أو استهزائنا المستمر أو بكائنا وصراخنا وحساسيّتنا من أي شيءٍ وإن كان بسيطاً، أو فقداننا للشعور، أو خوفنا من أشياء محدّدة أو ربّما دون قدرة على تحديد سبب القلق.

كل هذه الأمور تعتبر طبقة التّخثّر النّفسي فلا بُد لنا أن نعرف أنّه وكما في الجرح الجسدي لا يمكننا أن نتخلّص مباشرةً من هذه الطّبقة كي لا نتسبّب لأنفسنا بألم أكبر، بل علينا تعقيم هذا الجرح النّفسي ولفّه بلاصق يحميه لنتعامل مع الأمر تدريجيّاً وبرويّة.

في الواقع هذا ما سنقوم به معاً في برنامجنا حيث سنتعرّف



أكثر على ما يسبّب آلامنا ونبدأ بفهم آلية التعامل معه، لتبدأ طبقة التخثّر بالتّلاشي تدريجيّاً، وفي نفس الوقت سوف نعمل على امتلاك الطّرق التي سوف تساعد في وقايتنا مستقبلاً من التّعرّض للجروح بإذن الله وتساعدنا على التّعامل معها إن أُصبنا بها.

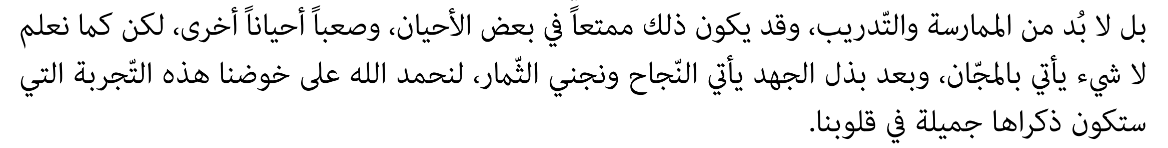
وكما هو الأمر مع الجرح فعلينا أن نُبقي اللاصق لفترة محدّدة فقط هي فترة حضورنا جلسات هذا البرنامج.

- أخبرهم أن تحقيق هذا الأمر لا يكون إلّا بالتزامهم بالحضور ومتابعتهم وجدّيتهم، وأنّ الجلسات التّالية ستساعد كل مشارك في امتلاك الأمور التّالية والتي بمحصّلتها تتحقّق غاية البرنامج:

- التّعرف على نفسه (أفراحه، أحزانه، إمكانيّاته ..الخ).
- تقويم طريقة تفكيره لتصبح أكثر سويّة.
- قدرة على التّعبير بحريّة مع مهارات تعبيريّة جديدة (التّواصل، التعبير عن المشاعر والأفكار وغيرها)
- علاقات أفضل مع عائلته وأصدقائه.
- عدد كبير من الألعاب الجديدة والممتعة التي يمكنه تطبيقها مع رفاقه في أي مكان آخر.



- اشرح لهم محتويات البرنامج ومدّته وطبيعة وتنوع الأنشطة التي سيتم تنفيذها باختصار، مستعيناً بخارطة البرنامج.
- أخبرهم أنّ الشّخص الجاد الذي ينوي تحسين حياته وتغييرها للأفضل يجب أن يحاول تطبيق ما يتعلّمه في حياته والتّفكير بطريقة عمليّة، فامتلاكه المعرفة لا يكفي



بل لا بُد من الممارسة والتّدريب، وقد يكون ذلك ممتعاً في بعض الأحيان، وصعباً أحياناً أخرى، لكن كما نعلم لا شيء يأتي بالمجّان، وبعد بذل الجهد يأتي النّجاح ونجني الثّمار، لنحمد الله على خوضنا هذه التّجربة التي ستكون ذكراها جميلة في قلوبنا.

- وزّع عليهم بطاقات الأرقام المجهّزة.
- عرّفهم بالمكان، مداخله ومخارجه والملحقات الخاصة به والأماكن التي ستكون فيها الأنشطة، وأخبرهم أنّ هذه المساحة ستكون كبيتهم الثّاني لذا عليهم احترامها والاعتناء بها.

الإضاءات

- يمكنك تسجيل ملاحظات عامة حول سلوك المشاركين للتشاور بين أعضاء الفريق حول الطريقة الأنسب للتعامل معهم، فمثلاً الأطفال كثيرو الحركة والنّشاط يمكن توكيلهم بمهمّات دائمة (مسؤول عن تسجيل الحضور، مسؤول نظافة المكان وغيرها).
- افسح مجالاً لإبداء آرائهم حول أهداف البرنامج وطبيعته.
- قد لا تصل الأفكار المطروحة للجميع لكن على الأقل اعمل على إيصال الفكرة العامة من البرنامج.
- يمكن الاستفادة من المعلومات المتوفّرة عن المشاركين أثناء الشرح في السياق المناسب.

2 هيّا نتعرّف على بعضنا

45 دقيقة

التحضير

الأدوات
قلّاب ورق، أقلام للسبورة.

المكان
الجلوس على شكل (U).

الأهداف

- تعميق معرفة المشاركين ببعضهم.
- تعزيز التّعاون بينهم.
- إشاعة جو من الألفة في المكان.

الوصف

تعارف المشاركين من خلال نشاط يعرض فيه كل منهم الصفات التي يحب أن يجدها في صديقه والصفات التي يكره وجودها فيه.

الإجراءات



- تحدّث معهم بدايةً عن أهمّية الأصدقاء في حياتنا، وأنّ كلّ منّا يرجو لقاء أصدقاءٍ يتمتّعون بأجمل الصّفات وأحسن الأخلاق، وهذا أمرٌ حسن فالله سبحانه يوصينا بالصّحبة الصّالحة السّعيدة، فيقول في كتابه: « وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ » (الكهف – 28).
- اشرح لهم النشاط على الشكل التالي:
- الآن سيبدأ كلُّ منكم بالتّفكير مع نفسه بصفات الشّخص الذي يتمنّى أن يكون صديقاً له، وبالصّفات التي يكره أن يجدها فيه.
- بعد دقائق اطلب منهم واحداً تلو الآخر عرض الصّفات الحميدة للصديق وسجّلها على السّبورة، وكذلك الأمر مع الصّفات السيئة.
- أخيراً اختم معهم بما يلي:
- انظروا لقائمة الصّفات الجميلة من منكم يريد أن يجدها بأصدقائه؟ حسناً بما أنّ جميعنا يريد ذلك، فعليكم معرفة أنّه حتّى نجد صديقاً يمتلك هذه الصّفات فيجب علينا أوّلاً نحن امتلاكها، لذا من اليوم يمكننا أن نراقب أنفسنا فإذا وجدنا أنّ لدينا واحدة من الصّفات السّيئة فعلينا التّخلّص منها أمّا إذا وجدنا صفة جيدة فلنحمد الله ونسعد بها ونحاول الحفاظ عليها.

الإضاءات

- افتح مجالاً لنقاش كل فكرة والاعتراض عليها.
- ركّز على تسجيل الصّفات العامّة المتّفق عليها.

3 هيّا نتعرّف على قواعدنا

60 دقيقة

التحضير

الأدوات
قلّاب ورق، أقلام للسبورة، كرتون ملوّن كبير، أقلام تخطيط، لاصق عريض، أي مواد أخرى قد تخدم النشاط، نظام البطاقات كما في الشكل (32).

المكان
الجلوس ضمن مجموعات.

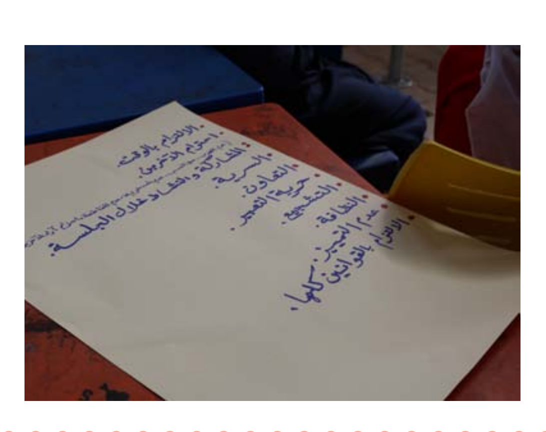
الأهداف
- بناء النّظام والحدود التي ستلتزم بها مجموعة المشاركين خلال فترة البرنامج.
- تعزيز التّعاون بينهم.

الوصف
نشاط جماعي تتم فيه صياغة قواعد نظام الجلسات من قبل المشاركين، إضافة لشرح نظام البطاقات لهم.

الإجراءات

- تحدّث مع المشاركين عن أهمّية وجودهم في هذا المكان، وأنّ تجربتهم فيه ستكون مختلفة عن أي مكان آخر في حياتهم، لكن لإنجاح ذلك لا بُد من وجود اسم يجمعهم وقوانين تضبط جلساتهم، وسيقوم بتحديد ذلك جميع الحضور من مشاركين وميسّرين.
- اطلب منهم اقتراح اسم للمجموعة على أن يفكّروا بأسماء تسعدهم لو ناداهم بها الآخرون، وأن يكون هناك هدف ومعنى من اختيار الاسم فلا يكون عشوائيّاً، وبعد تسجيل الاقتراحات قم بالتّصويت وصولاً إلى اسم متّفق عليه من قبل الجميع.
- وزّعهم ضمن مجموعات مع كل منها ميسّر ولديها ورق ملوّن وقلم تخطيط ثمّ عليها القيام بصياغة عدد من القوانين التي ينبغي للمشاركين الالتزام بها خلال فترة حضورهم للبرنامج.
- بعد انتهاء الوقت المحدّد اطلب من كل مجموعة اختيار ممثّل عنها ليعرض ما تم إنجازه، وبعد عرضه لكل قاعدة يتم التأكد من موافقة الجميع عليها وتسجيلها على لوحة كرتونية خارجية معنونة بالاسم الذي تم اختياره



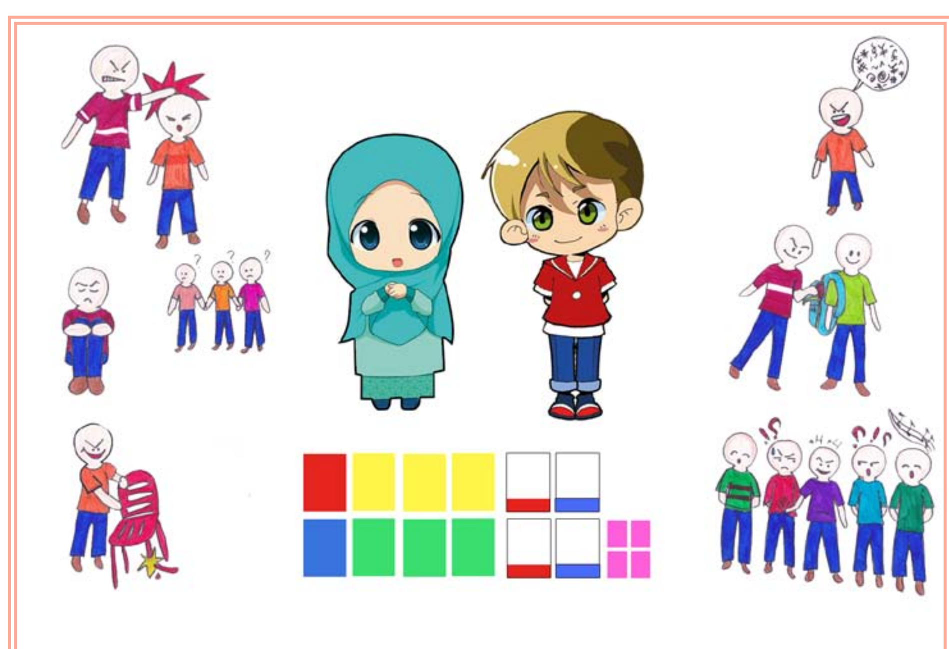




للمجموعة.

- بذلك تكون تمّت صياغة عقد النّظام للمجموعة وعلى الجميع التّوقيع أو البصم على اللّوحة، مشيراً لهم أنّه بذلك يكون قد تمّ اعتماده بشكل دائم.
- بالتعاون معهم أضف هدايا (عقوبات) لمن سيخالف العقد على أن تتم مراعاة قدراتهم واحترامهم والتأكيد على أنّ هذه الهدايا ليست إلا لتذكيرهم عند مخالفة القوانين التي وافقوا عليها.





الإضاءات

- من القواعد التي ينبغي الحرص على وجودها في العقد (السّرية، احترام الذات، احترام الآخرين، الالتزام بحضور الجلسات وعدم التأخر)، ويمكن إضافتها على أنّها مشاركة من قبل الميسرين في العقد.
- اتّباع نظام البطاقات التّحذيرية الموضّح في التنبيه رقم (31) في موضوع مهارات التعامل مع المشاركين في القسم النظري، يغنيك عن إضافة العقوبات.
- جِد طرقاً لتحفيزهم على الالتزام بالعقد مثل الشّكر، التأكيد على الالتزام المستمر للبعض أو الكل بواحدة أو أكثر من القواعد، لوحة يتم فيها تسجيل أسماء المشاركين الملتزمين في القواعد لأكثر من ثلاث جلسات .. وغير ذلك.

4 البالونات تتكلّم

60 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بصيغة المُتكلّم.
- تنمية الإبداع والخيال لديهم.
- مساعدة الميسّر في فهمهم.

التحضير

الأدوات
صور مطبوعة (المرفق رقم ١)، سبّورة، قطع مغناطيسيّة للسبّورة.

المكان
الجلوس على شكل (U)، ثمّ ضمن مجموعات.

الوصف

نشاط فردي يقوم فيه كل مشارك ضمن مجموعته بالتعبير أمام زملائه عمّا يجول في خاطره أثناء مشاهدة واحدة من الصور المطبوعة، وتفيد الصّور في دفعه للقيام بذلك بشكل لفظي معتمداً على التّخيّل لإسقاط المشاعر الخاصّة به على الشّخصيات المعروضة فيها.

الإجراءات

- ابدأ بالحديث عن دور هذا النّشاط في مساعدة المشاركين على استخدام قدرتهم على التّخيّل والتّعبير عمّا يجول في خاطرهم باستخدام الكلام وللاستمتاع بتنفيذ الأمر يحتاج لشجاعة ومبادرة.
- اعرض لهم صورة، واسألهم: ما الذي ترونه في الصورة؟

- ما الذي يخطر في بالكم عند مشاهدتها؟ - برأيكم ما الذي يقوله الأشخاص فيها؟

- وبعد التناول السريع لعدد من الإجابات أخبرهم بسيناريو ما من ابتكارك، وأنّه يمثّل رأيك أنت، ولا يعني أنّ ما قالوه خاطئ، فمن الطّبيعي أن نختلف في أفكارنا، ففي هذا النّشاط لا يوجد لدينا إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، المهم فقط أن نجيب.

- وزّعهم ضمن مجموعات، يترأس كل واحدة منها ميسّر.
- الآن ضمن مجموعتك استخدم الصّور التي لديك لتطلب من المشاركين واحداً تلو الآخر أن يقوم أمام باقي زملائه بالإجابة على أسئلة التّدرّج الثلاثي:

- ما الذي تراه في الصّورة؟ - ما الذي تفكّر فيه أو يخطر ببالك عندما تنظر لها؟ - ما الذي يقوله أو يفكّر فيه الأشخاص فيها؟





- فإذا عجز المشارك عن الإجابة أو كانت إجابته غير واضحة، فاطلب منه أن يتخيّل نفسه كما لو كان أحد شخصيات الصّورة، ثم أن يخبرك عمّا يعتقد أنّه يحصل في الموقف المعروض داخل الصورة؟
- إذا استمرّت الصّعوبة التي يواجهها في التّوصّل إلى إجابة يمكن استخدام الأسئلة التّالية لافتاً انتباهه لضرورة استخدام مخيّلته:
- متى التُقِطت الصّورة؟ - أينَ تمّ التقاطها؟ - من الأشخاص الذين يظهرون فيها؟ - بماذا يفكّرون؟ - لماذا هم فيها؟ - كيف ....؟
- ستعمل هذه الأسئلة على تحفيز خياله وتسهيل المهمّة عليه، فبعد إجابته عليها يمكنك تكرار السّؤال الأساسي مرّة أخرى: ما الذي يقوله الأشخاص في الصّورة برأيك؟
- بعد حصولك على إجابته أثنِ على جهوده وشجاعته.

- كرّر هذه العملية مع مشارك آخر باستخدام صورة أخرى.

الإضاءات

- يفضّل استخدام نماذج مختلفة من الصّور وتكرار الصّورة أقل قدرٍ ممكن.
- استخدم صوراً بعيدة عن الظّروف الضّاغطة والأحداث الصّادمة القريبة من حياة المشاركين في الجزء الأوّل من النّشاط، أمّا الصّور المتعلّقة بهذه الظروف والأحداث تُستخدم في الجزء الثاني منه.
- من الضّروري أن يحوّل المشارك أفكاره حول الصّور إلى كلمات مستخدماً فيها صيغة المتكلّم مثل «أنا أشعر»، «أنا أفكر» من خلال اقتراح حوار مناسب.
- تجنّب توجيه المشارك لإجابة محدّدة فيمكن استبدال سؤاله: ما الذي يقوله الطّفل في الصّورة لزميله بجانبه؟ بسؤاله: ما الذي يقوله الطّفل أو يفكّر فيه؟
- ركّز على حرّيّة التّعبير بغض النّظر عن الحقائق الواضحة في الصّور.
- قد تحتاج للتنبّه للوقت خلال تطبيق التّمرين كي تتيح فرصة لمشاركة الجميع.
- تجنّب أي إيحاء حول صعوبة أو سهولة المهمّة بالنّسبة له.
- أتِح الفرصة له كي يختار الصّورة التي يرغب باستخدامها لتطبيق النّشاط إذا وجدت ذلك مناسباً.

من واقع التجربة

الميسّر: ما الذي ترينه في الصور؟
الفتاة: أشخاص.
الميسّر: ما الذي يخطر في بالكِ عندما تنظرين لهذه الصّورة؟
الفتاة: مسلسل تلفزيوني يظهر فيه عجوز.
الميسّر: ما الذي يقوله أو يفكّر فيه الأشخاص في الصّورة؟
الفتاة: يفكّر الجد بأنّه يحب حفيده جداً.
الميسّر: إذاً ما الذي يمكن أن نضعه داخل بالون الجد؟
الفتاة: أنّه يحب حفيده جدّاً.
الميسّر: حسناً أكملي العبارة التي يفكر بها أو يقولها لنفسه: أنا ....
الفتاة: أنا أحب حفيدي جداً.
الميسّر: أحسنتِ، لنرى من في الصّورة أيضاً ....



5 قصة وصورة

60 دقيقة

التحضير

الأدوات
صور مطبوعة (المرفق رقم 2)، سبّورة، قطع مغناطيسيّة للسبّورة.

المكان
الجلوس على شكل (U)، ثمّ ضمن مجموعات.

الأهداف
- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم جماعياً وبصيغة المتكلّم.
- تنمية الإبداع والخيال لديهم.
- تعزيز التّعاون بينهم.
- مساعدة الميسّر في فهمهم.

الوصف
نشاط جماعي ينفّذه المشاركون على شكل مجموعات، فتقوم كل منها بصياغة قصّة مستوحاة من عدّة صور مختلفة، ثمّ عرضها أمام المجموعات الأخرى.

الإجراءات



- ابدأ الحديث عن دور هذا النّشاط في مساعدتهم على استخدام قدرتهم على التّخيّل والتّعبير عمّا يجول في خاطرهم باستخدام مهارة التأليف الجماعي للقصّة.
- اعرض لهم أربع صورٍ أو خمساً، وأخبرهم بأنّك وزملاءك في فريق العمل ستعملون على تقديم مثال توضيحي للنشاط وذلك بسرد قصّة مرتبطة بهذه الصّور، فيقوم كل من أعضاء الفريق بسرد جُزء من القصّة ولا يُشترط التّقيّد بصورة محدّدة.
- وزّع المشاركين ضمن ثلاث مجموعات يترأس كل منها ميسّر، ثمّ بدّل الصّور لتنفيذ الجولة الأولى من التّمرين، واطلب منهم النّظر بتمعّن للصور لمدة دقيقة يفكّرون خلالها بمعنى كل صورة من الصّور وما الذي تذكّرهم به.



- اشرح لهم المهمّة كالتالي:

على كل مجموعة منكم الخروج بقصّة ترتبط أحداثها بالصّور الموجودة على أن يكون أبطالها هم أفراد المجموعة نفسها، وأن يشارك جميعهم في صياغة الأحداث، ليس من المهم أن تكون القصة حقيقيّة أو واقعية لذا يمكنكم التّفكير بأي أمر ترغبون التّحدث عنه مهما طال أو قصر، وأخيراً بعد انتهائكم



اختاروا اسماً مناسباً لقصتكم.

- بعد انتهائهم دع كل مجموعة تخرج لتعرض إنجازها أمام الآخرين بحيث يشارك كل مشارك بسرد جزء من القصة.
- الآن استبدل الصّور بأخرى وابدأ الجولة الثانية.
- وأخيراً أخبرهم أنّهم استطاعوا في هذا النّشاط التعبير عمّا يجول في خاطرهم، وأنّ التعبير واحدة من وسائل تعقيم الجرح النّفسي التي تم التحدث عنه سابقاً، كما أنّ له دور في فهم طبيعة الجرح وسببه وبالتّالي علاجه.

الإضاءات

- استخدم صوراً بعيدة عن الظّروف الضّاغطة والأحداث الصّادمة القريبة من حياة المشاركين في الجولة الأولى من النّشاط، أمّا الصّور المتعلّقة بهذه الظروف والأحداث تُستخدم في الجولة الثانية منه.
- مقترحات لصور الجولة الأولى: لها علاقة بالطبيعة (سماء، محيط، بحر)، وتحتوي أشخاص (جد، جدة، أم، أب، أطفال، عامل بشركة، أستاذ، سائق)، وتعرض أشياء من مكونات المدينة (شارع، بيت، محلّات، مولات)، وفيها شيء مجرّد (تلفون، لوحة مفاتيح، ماء، زرار).
- ولصور الجولة الثانية: انفجار، طائرة حربية، جنود، مخيّم في أجواء شتويّة سيّئة، منزل مُدمّر، غرفة إسعاف، قناص، مدرسة مُدمّرة، دبابة، زنزانة.
- لا ترتّب الصّور المعروضة بشكل يوحي بترتيب معيّن للقصّة.
- إذا سمح الوقت يمكن تطبيق النشاط مرة ثالثة بشرط تحديد نوع المشاعر الذي سيكون إطاراً عامّاً للقصّة.
- أعطِ المشاركين المتردّدين في تعبيرهم التّشجيع والاهتمام، ولا تسمح للآخرين بالسيطرة عليهم.

6 كف الرّجاء

60 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول المستقبل.
- تعزيز شعور الانتماء للأمّة وقيمة التّعاون بينهم.
- مساعدة الميسّر في فهمهم.

التحضير

الأدوات

لوحة كرتونية كبيرة (على شكل شمس كي يُلصق عليها المشاركين كفوفهم كما لو كانت أشعة لها، أو شجرة يُلصق عليها المشاركين كفوفهم كما لو كانت الأوراق أو أي خيار آخر يحقق الهدف)، كرتون ملون A4، مقصّات ورق، أقلام تخطيط، لاصق شفاف، صمغ.

المكان

الجلوس على شكل (U)، ثمّ ضمن مجموعات.

الوصف

نشاط فردي يقوم به كل مشارك على حِدة، ليعبّر عمّا يجول في خاطره حول المستقبل من أمور يرجو حصولها وأخرى يخافها، وذلك بكتابتها في قطعة كرتونية يصمّمها على شكل كفّ، وبعد ذلك يعرض إنجازه أمام زملائه إذا أراد.

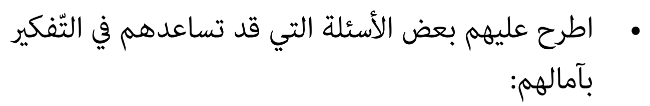
الإجراءات



- ابدأ الحديث عن دور هذا النّشاط في مساعدتهم على التعبير عمّا يجول في خاطرهم حول المستقبل.
- اشرح لهم النشاط كالتالي:

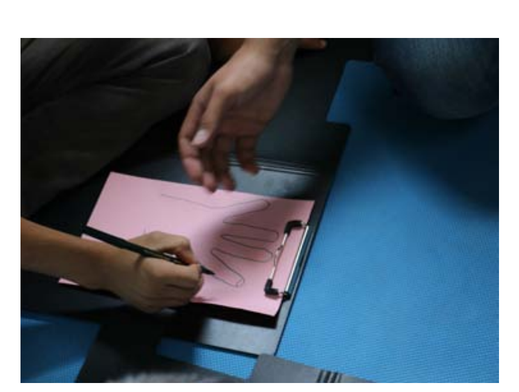
إنّ لدى كلِّ إنسانٍ آماله الخاصّة التي يرجو من الله أن يحقّقها له، ومن الضّروري أن تساهم هذه الآمال في تحقيق غاية وجودنا، وقد تكون آمالاً صغيرة أو كبيرة، فمثلاً قد نرجو تحسين علاقتنا مع أشخاصٍ نُحبّهم في حياتنا، أو أن نستطيع الالتزام بعادة حميدة، أو حتّى أن نتناول نوع من أنواع الطّعام اللذيذ. حقيقةً لدى كلٍّ منّا وبيدهِ (أشر هنا إلى كفّك) القدرة على السّعي لتحقيق آماله، حتى لو كان ذلك من خلال أشياء بسيطة، وهذا الكف هو نفسه الذي نرفعه أيضاً عندما ندعوا الله ليوفّقنا وييسر لنا تحقيقها، فلا بُدّ من أمرين اثنين التّوكّل على الله ودعائه والسّعي بالعمل قدر الاستطاعة، وقد نعجز في بعض الأمور عن أي عمل وهنا يكون سبيلنا الوحيد هو الدّعاء.





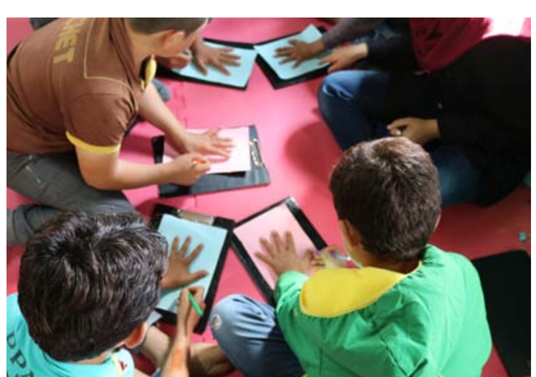
- اطرح عليهم بعض الأسئلة التي قد تساعدهم في التّفكير بآمالهم:

ما الذي ترجو حدوثه في المستقبل؟
ماذا ترجو أن يحصل معك خلال هذه السنة أو في نهايتها؟ نهاية هذا الشهر؟ أو الأسبوع الحالي؟ رمضان القادم؟ العيد القادم؟ السنة المدرسية؟
ما الذي ترجو حصوله لأهلك .. لأمّك .. لأصدقائك .. لأمّتك... الخ؟



- وزّعهم في ثلاث مجموعات مع كل منها ميسّر واطلب منهم مجموعة تلو الآخرى التّوجه لمكان وجود الأدوات









ليختار كل منهم قطعة الكرتون الخاصة به حسب لونه المفضّل، إضافة لقلم ومقص.

- الآن أخبر مجموعتك بأنّ على كل منهم وضع يده على الورقة ورسم حدودها بقلم التّخطيط ليصبح شكل كفّه مرسوماً عليها، ثم القيام بقص هذا الكف.
- بعد انتهائه من ذلك ليكتب (أو يرسم إذا كان أُمّيّاً) على كل أصبع أمراً يرجو حصوله، على أن تكون أكبر هذه الآمال على الإبهام.
- ثمّ ليكتب على الوجه الآخر للكف الأشياء التي يرغب بالتّخلص منها أو يخشى حدوثها، أو يرجو أن يعتاد التّعايش معها إذا كان التّخلص منها أمراً مستحيلاً.
- بعد ذلك تجلس كل مجموعة على شكل دائرة ويمسك كل منهم يد الآخر ليتشاركوا إنجازهم.
- أخيراً اختم مع الجميع بالتالي:

إن أحلامنا وأمنياتنا عندما تتّحد مع بعضها تشكّل أمراً كبيراً وجميلاً وملوّناً، فكفٌّ واحدٌ فقط لا يمكنه إنجاز الكثير أما بالتّعاون والعمل الجماعي يمكننا السّعي لتحقيق الأحلام، ولنرمز لهذا المعنى سنذهب جميعاً باتّجاه اللوحة الكرتونية الكبيرة الموجودة بالقاعة لنعمل على إلصاق الكف في مكانه الصحيح باستخدام الصّمغ، فقد وجدنا مهمّة جديدة لهذا الكف غير الدعاء والسّعي، وهي أن يكون هذا السّعي ونحن ممسكون بيد الآخرين من حولنا لنساعدهم في تحقيق آمالهم كما أنّنا سنطلب منهم المساعدة للقيام بذلك أيضاً، فاللّه سبحانه سخّرهم لنا وسخّرنا لهم.

الإضاءات

- أخبرهم أنّه من الممكن أن يخصّصوا لكل أصبع موضوعاً مختلفاً فمثلاً يكتبون على السّبابة أمراً يرجونه لأنفسهم، وعلى الوسطى لعائلاتهم، وعلى البنصر لأمّتهم وعلى الخنصر للعالم كاملاً أو غير ذلك.
- عند مواجهة صعوبة في إيجاد أفكار يمكن استخدام أسئلة مثل:
- شخص مريض تدعو له بالشفاء، بعيد ترغب في لقائه، اختبار في مدرسة أو مركز تتمنّى النجاح فيه، حرب ترجو انتهاءها .. الخ.
- في حال انتهى بعض المشاركين قبل الآخرين من الكتابة يمكنك مناقشتهم في إنجازهم إلى أن ينتهي الباقي.

7 تاريخ أسعد وأصعب

60 دقيقة

التحضير

المكان
الجلوس على شكل (U)، ثمّ ضمن مجموعات.

الأدوات
ورق أبيض مطوي بشكل طولي (المرفق رقم ٣)، أقلام رصاص، مساند حاملة للورق، مبراة، ممحاة، ألوان خشبية.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول أهم الأحداث في حياتهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بأهم الأحداث التي مرّوا بها.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.
- مساعدة الميسّر في فهمهم.

الوصف

نشاط فردي يعبّر فيه المشارك عن أهم أحداث حياته، وذلك برسمها على ورقة، قِسمٌ منها للأحداث المُفرحة والآخر للمُؤلمة، وبعد ذلك يعرض إنجازه أمام زملائه إذا أراد.

الإجراءات

- ابدأ الحديث عن دور هذا النّشاط في مساعدة المشاركين على التّعرف على أنفسهم من خلال الرسم، وأعطهم مثالاً عن أهمّية قراءة النفس كالتالي: (تخيّلوا أن سمير يعرف عني الكثير من أسراري ومشاكلي وظروف حياتي وغيرها، بينما أحمد لا يعرف عنّي إلّا القليل، برأيكم إن كُنتُ حزيناً أو غاضباً فمَن منهما سيستطيع فهمي والتّنبّؤ بسبب انزعاجي ويقدّم لي المساعدة بشكل أفضل؟) كذلك هي علاقتنا مع أنفسنا، كلّما عرفناها أكثر تمكّنّا من فهمها ومساعدتها بشكلٍ أفضل.
- ابدأ بشرح التّمرين من خلال سؤالهم: من سمع منكُم سابقاً عن التّوأم أسعد وأصعب؟

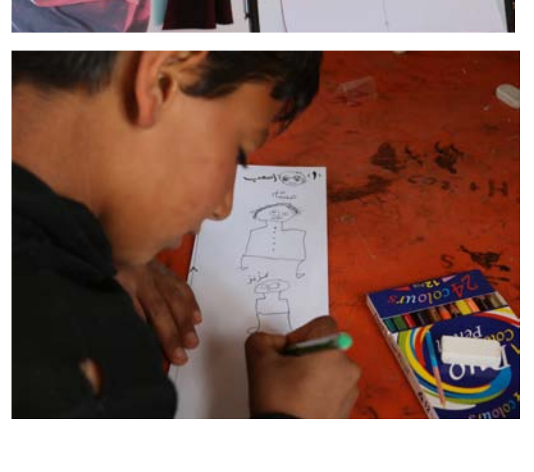
ثم أخبرهم أنّ أسعد يفكّر دائماً بالأمور السّعيدة التي مرّ بها منذ ولادته وحتّى اللحظة، أما أصعب فيفكّر بالحزين منها، وأنّ بداخل كلّ إنسان أسعد وأصعب.

- اطلب منهم إغماض عيونهم ليفكّر كلٌّ منهم خلال دقائق قليلة بما مرّ به من أهم الأحداث الحزينة والسعيدة في





حياته.



- وزّعهم ضمن مجموعات يترأس كل منها ميسّر ويرسل اثنين منها لإحضار الأوراق والأقلام وتوزيعها.
- أكمل معهم أنّ لدى كلٍّ منهم ورقة مقسومة إلى نصفين ومطوية بشكل طولي، القسم الأوّل كما هو موضّح في أعلاها يمثّل طريقة تفكير أصعب والثّاني أسعد، وعلى كل منهم البدء من القسم الأول والرسم من الأسفل إلى الأعلى بشكل مرتّب زمنياً عدّة رسمات ملوّنة تعبّر عن أصعب الأحداث التي حصلت في الماضي حتى هذه اللحظة، حيث يمثّل الأحداث الأقرب لولادته أسفل الورقة والأقرب لهذه اللحظة في الأعلى.
- بعد انتهاء الوقت المخصّص لهذا القسم أخبرهم أنّ عليهم التوقف والانتقال إلى القسم الثاني للقيام بنفس الأمر لكن بالنّسبة لأسعد الأحداث هذه المرة.
- بعد ذلك اطلب منهم جمع الأقلام ليجلس أفراد كل مجموعة على شكل دائرة ليمسك كل منهم يد الآخر ويتشاركوا تجاربهم.
- أخيراً ناقش معهم أنّ لدى كلٍّ منّا أحداثاً مُفرحة وأُخرى مؤلمة، وأنّ طبيعة الدنيا دائماً كذلك، فكما أنّ فيها الحلو، أيضاً فيها المُرّ، كما قال تعالى: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (البقرة - 155)





الإضاءات

- عند مواجهتهم صعوبة في تذكر الأحداث يمكنك استخدام بعض الأسئلة لمساعدتهم مثل: ما الأحداث التي يسبب لك تذكرها الشعور بالحزن / السعادة؟ ما آخر موقف شعرت فيه بالفرح / الألم ؟
- عند مواجهتهم صعوبة في ترتيب الأحداث حسب تسلسلها الزمني، أو في تذكّر عدد كافي من الأحداث يمكن تبسيط الأمر، بطلب رسم حدثٍ قديم واحد أسفل الصفحة و حدث آخر حديث أعلاها.

8 شخصيات فرحان

60 دقيقة

التحضير

الأدوات
كراسي، طاولات، معجون ملوّن، ألواح خشبيّة.

المكان
الجلوس على شكل (U)، ثمّ ضمن مجموعات.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول أهم الأشخاص في حياتهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بأكثر الأشخاص تأثيراً في حياتهم.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.
- مساعدة الميسّر في فهمهم.

الوصف

نشاط فردي يعبّر فيه المشارك عن الأشخاص المؤثّرين في حياته إن كان يحبّهم أو يكرههم، وذلك باستخدام المعجون لتشكيل أشياء ترتبط بهم، وبعد ذلك يعرض إنجازه أمام زملائه.

الإجراءات



- ابدأ الحديث مع المشاركين عن ضيفٍ حضر ليشاركهم النّشاط اسمه فرحان، ثمّ تحدّث عنه قائلاً:

فرحان شخصٌ يعيشُ مع عائلته المكوّنة من أُمّ وأب وأخوة وأخوات ولديه في المدرسة الكثير من الزّملاء والمدرسين والمدرسات، كما أنّ لديه الكثير من المعارف في الحي، وقد أثر في حياته بعض الأشخاص ممّن لا يعرفهم بشكل شخصي ومباشر، وهناك أشخاص يعرفهم، لكن لا يُحب أن يخبر أحداً عنهم، ومن كلّ هؤلاء يوجد أشخاصٌ يحبّهم وتعجبه شخصيّتهم وآخرون لا يحبهم ويشعر بالبغض تجاههم، أشخاصٌ يكون سعيداً لرؤيتهم أو السّماع عنهم وآخرون لا يحبّ لقاءهم أو الحديث عنهم.

ثمّ نبّههم أنّ لدى كلّ منا العديد من الأشخاص الذين يسبّبون الفرح والسّعادة لنا وآخرين يسببون الإزعاج، وأنّ نشاط اليوم سوف يساعدنا في التّعرف على مكان هؤلاء الأشخاص في حياتنا بشكل أفضل لنفهم شعورنا تجاههم والأسباب التي أدّت لهذا الشعور.





- اطلب منهم إغماض عيونهم ليفكّر كلٌّ منهم خلال دقائق قليلة بأكثر شخص يحبّه وأكثر شخص يكرهه.
- وزّعهم ضمن مجموعات يترأس كل منها ميسّر ويرسل اثنين منها لإحضار الألواح الخشبية وعلب المعجون والقيام بتوزيعها.
- أكمل معهم أنّ لدى كلٍّ منهم لوح خشبي ومعجون، وعلى كل منهم التفكير بالشخص الذي يكرهه وبالأشياء التي يمكن أن تذكّره فيه، مثل لباس ما يرتديه عادة أو شيء يملكه أو يحبّه ثمّ القيام بتشكيل هذا الشيء باستخدام المعجون.
- بعد انتهاء الوقت المخصّص لهذا الجزء أخبرهم أنّ عليهم القيام بنفس الأمر بالنّسبة للأشخاص الذين يحبّونهم.
- بعد ذلك اطلب أن يجلس أفراد كل مجموعة على شكل دائرة ليمسك كل منهم يد الآخر ويتشاركوا إنجازاتهم، وهناك عدّة أسئلة يمكن للميسر استخدامها أثناء المشاركة:



- من هو هذا الشخص؟
- هل يمكن مشاركتنا سبب اختيارك لهذا الشخص؟
- كم حجم حبّك / بغضك له؟
- ما الذي ترغب بقوله لهذا الشّخص لو كان موجوداً هنا؟
- بالنّسبة للشخص الذي لا تحبّه، لو أنّه توقّف عن القيام بالأمور التي يقوم بها، هل كنت ستغيّر مشاعرك تجاهه؟



- أخيراً نبههم إلى أنّه من الملاحظ في هذا النشاط أنّ لدى كلٍّ منّا أشخاصاً يحبّهم وآخرين يكرههم لأفعالهم السّيئة أو المؤذية ولو أنّهم لم يقوموا بهذه الأفعال لما شعرنا تجاههم بذلك، لذا علينا الفصل بين الشّخص نفسه وبين سلوكه، وهذا التنوع من طبيعة البشر وعلينا أن نعرف كيف نتعامل مع الجميع فنكون مُحسنين معهم صابرين عليهم دون أن نتهاون في حقّنا، وقد قال تعالى: «وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا» (الفرقان – 20)
- أخيراً اطلب منهم القيام بإعادة الأدوات لمكانها المخصّص وترك مكان النّشاط نظيفاً .

الإضاءات

- قد تختلف الأسباب التي يكره المشارك بسببها شخصاً ما فيجب التّنبّه لذلك، فلو أخبرك أنّ السبب هو لون الشّخص أو جنسيّته مثلاً فيجب هنا مناقشة هذه الفكرة معه في جو مُتقبّل والحوار فيه تشاركي بين جميع أفراد المجموعة.

9-10-11

عمّر أرضك

3 ساعات

التحضير

المكان

الجلوس على شكل (U)، ثمّ ضمن مجموعات.

الأدوات

خريطة الأرض مطبوعة على ورق مقوّى مربّع الشكل مساحة متر مربّع واحد عدد 3 كما في المرفق (رقم 4)، صلصال أبيض غير ملوّن، معجون ملوّن، لوحات ألوان رسم مائية 12 لون، فراشي ألوان مائية أحجام مختلفة، ألواح ستريوبور أو ستريوفوم سماكة (2سم) بحجم الخريطة المطبوعة، لاصق صمغي شفاف، علبة رش مُثبّتة للألوان، نماذج جاهزة (إسفنج أخضر، رمل صناعي معالج أو بودرة رمل، قطع سجاد خضراء بدرجات لونية مختلفة، أو أي نماذج أخرى يمكن أن تفيد)، مساطر (30 سم)، مُجفِّف شعر، مروحة، صابون سائل، مفارش سفرة طعام.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول أهم الأماكن في حياتهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بأثر الأماكن وارتباطاتها مع أحداث حياتهم.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.
- مساعدة الميسّر في فهمهم.

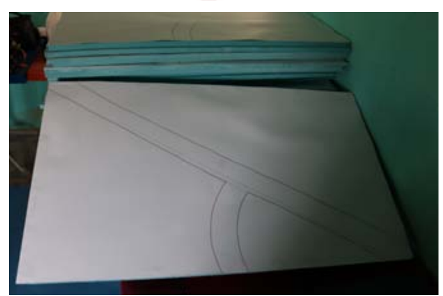
الوصف

نشاط جماعي يعبّر فيه المشارك عن مشاعره وأفكاره حول الأماكن التي يعيش فيها الآن أو التي عاش فيها سابقاً، وما يرتبط بهذه الأماكن من ظروف ضاغطة أو ذكريات مؤلمة، وذلك بشكل تشاركي وباستخدام الصّلصال ومجموعة متنوعة من الأدوات، ويستمر النّشاط مدة ثلاثِ جلسات، وبعد ذلك يعرض كلُّ فريق إنجازه أمام زملائه.

الإجراءات







- ابدأ الحديث مع المشاركين عن النّشاط بأنّه سيكون ممتعاً وشاقّاً، وسيتطلّب ثلاث جلساتٍ لإنجازه، إلّا أنّ له دوراً مهمّاً في مساعدتنا على فهم آثار الأحداث الضاغطة الماضية أو الظروف الصعبة التي نمر بها، كما نحصل على فرصة للتفكير في شكل الأماكن التي نرجو العيش فيها.
- أجرِ معهم حواراً حول المكان الذي يعيشون فيه الآن وما يحتويه من محاسن ومشاكل، أو المكان الذي عاشوا فيه سابقاً وما تعرّض له من تدمير، واسألهم عن الأماكن الّتي زاروها سابقاً أو سمعوا عنها أو شاهدوها عبر التلفاز. ثم اعرض عليهم الخارطة وأخبرهم أنّ هذه هي الأرض التي سيقومون ببناء المدينة عليها بعد اتّفاقهم على مكوناتها.
- وزّعهم ضمن مجموعات يترأس كل منها ميسّر معه أدوات هذا













الجُزء من النّشاط.

- اعمل مع مجموعتك على تحديد الإطار العام للمدينة من خلال مناقشة الأسئلة:

ما الذي تودّون تشكيله؟ هل هو مكان أم مدينة أم قرية؟ هل هو مكان كان موجوداً وتم تدميره، أم مكان تعيشون فيه الآن لكن ترغبون بحل مشاكله وجعله أفضل، أم مكان ترغبون ببنائه وهو جديد بالكامل؟ أو ربمّا هو خليط من كل هذه الأشياء؟ كيف يمكننا تحديد مكان وحجم الأشياء التي ترغبون ببنائها على الخريطة المعروضة؟ وما سبب اختياركم لكل منها؟

- بعد تحديد الإطار العام ساعدهم على رسم البنية الأساسيّة للأشياء المُتّفق عليها مثل (الطّرق، أماكن البيوت، المدرسة، المباني الأخرى، الحدائق، الغابات ...الخ)، وناقشهم معهم سبب اختيارهم مواقع الأماكن المقترحة على الخريطة.
- اسمح لهم باختيار لقب خاص بكل منهم ليتم استخدامه بدلاً من اسمه الحقيقي خلال النشاط مثل (حدّاد، نجّار، مهندس، دهان، كهربائي ...الخ)، ثم وزّع الأدوار عليهم فيحدّد كلُّ منهم الجُزء الذي سيُشكِّله بالصلصال بحيث يناسب مكانه على الخارطة فيعمل أحدهم على المدرسة والآخر يبني جسراً والثّالث يصنع مطاراً.
- افرش الأرض بمفارش الطّعام للحفاظ على نظافة الأثاث، ثم اطلب منهم البدء بالمهمّة، وتابع إنجازهم وتأكّد من موافقته لما تمّ الاتّفاق عليه إلى أن ينتهي الجميع من تشكيل الصّلصال ويتم تثبيته في مكان مناسب من الغرفة إلى الجلسة التالية.
- في بداية الجلسة التّالية وزّع المشاركين ضمن مجموعاتهم كما في الجلسة السابقة، على أن يكون مع ميسّر كل مجموعة ما سيحتاجه من أدوات لهذه الجلسة، وأخبرهم أنّ من لم ينتهِ بعد من تشكيله فليحاول إنهاءه سريعاً واستخدم مجفّف الشعر كي تجفف إنجازهم.
- وزّع الأدوات وأخبرهم بأهم الإرشادات حول كيفيّة التّلوين لتُسهّل عليهم المهمّة، وبعد انتهائهم من التّلوين قم بتوزيع الأدوات الموجودة كالإسفنج لصنع الأشجار أو الغابات، وتثبيت قطع السّجاد لصنع الحقول بألوانها المختلفة، ثم يتم تثبيت الرّمال على أماكنها في الخريطة باستخدام الصّمغ لصناعة شاطئ أو ملعب رملي، وبعد أن يجف الصمغ تتم إزالة بقايا الرّمل المتناثر، ويمكن صناعة البحار أو الأنهار من خلال استخدام اللون الأزرق وإلصاق لفّاف الأكل الشّفاف مجعّداً ليعطي شكل الأمواج، ويمكن إضافة مجسّمات لقوارب






صغيرة أيضاً. بعد ذلك قم بمساعدتهم في إلصاق المباني على أماكنها المحدّدة في الخريطة، واستخدم علبة رش المثبّت لحماية المدينة أو القرية من التّدهور.

- في الجلسة الأخيرة وزّعهم ضمن مجموعاتهم مرّة أخرى، وأعطهم فرصة لإنهاء ما بدأوه في الجلسة السابقة.
- اسمح للمجموعات بعد تنسيق الميسّرين بتبادل الزيارات ليعمل أفراد كل مجموعة على شرح إنجازهم للزوّار، والحديث عن تفاصيله والهدف من الأشياء التي قاموا بإضافتها، ويفضّل مشاركة جميع أفراد المجموعة في الشرح.
- أخيراً نبههم إلى أنّه من الملاحظ في هذا النّشاط أمران:

- **الأوّل**، أنّ الله سبحانه وتعالى خلق لنا في هذا الكون الكثير من الأشياء والأماكن التي يمكننا استخدامها في إعمار هذه الأرض والاستفادة منها بشكلٍ يرضى به عنّا، وقد أخبرنا بهذا في كتابه: «وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (الجاثية – 13)

- **الثّاني**، أنّ لكلٍّ منّا في هذه الحياة دور يمكنه القيام به فكلّنا متساوٍ في الأهمّية، فلن يستطيع أي إنسانٍ بمفرده بناءَ مدينة كالّتي عملنا عليها، فالأمر يحتاج إلى حدّاد ونجّار، ودهّان، وعامل تنظيف، ومهندس، و...الخ، وهذا التّنوّع مهم جدّاً فلو كان ينقصنا أحد هؤلاء لما استطعنا إتمام البناء، فكما أنّ المكان مُسخّر لنا أيضاً نحن كبشر مُسخّرون لبعضنا، كما أخبرنا الله سبحانه في كتابه: « وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا» (الزخرف – 32)

الإضاءات

- هذا النّشاط يحتاج وقتاً كافياً لتحضير مكانهِ وأدواته.
- أثناء تشكيلهم للأبنية قم بإثارة حوار من خلال بعض الأسئلة مثل: ما هو هذا المبنى؟ لماذا تقوم ببنائه؟ ما الذي يعنيه لك؟
- يمكنك تنفيذ النّشاط معهم ليكون هناك مدينة واحدة للمجموعات الثّلاث وذلك على ثلاثة ألواح منفصلة يتم جمعها ورسم مخطّط المدينة والتّخطيط له عليها كاملاً ثم تعمل كل مجموعة على تجهيز اللوح الخاص بها.
- يمكنك عرض نماذج مُعدّة مسبقاً لأشكال متنوّعة من الأبنية لمساعدتهم في اختيار الحجم المناسب والطّريقة الأسهل للبناء.
- يمكن عرض هذه المجسّمات في نشاط لمّة أهل لمشاركته مع الأهالي.

12 مشاعرنا

90 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بحالاتهم الشّعورية وأسبابها.
- توضيح المشاعر الأساسيّة وأهمّيتها وطرق التّعبير عنها.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.

التحضير

الأدوات

طباعة صور وجوه المشاعر (المرفق رقم 5)، أوراق قلّاب، أقلام تخطيط، سبُّورة.

المكان

الجلوس على شكل (U)، ثمّ ضمن مجموعات.

الوصف

نشاط يتم فيه عرض ومناقشة المشاعر الأساسيّة وأسبابها وطرق التّعبير عنها والتّعامل معها عند حصولها للفرد نفسه أو لآخرين حوله.

الإجراءات





- ابدأ بسؤال المشاركين عن أنواع المشاعر التي يشعر بها الإنسان عادة، وتوصّل معهم إلى أنّ أصل كل المشاعر التي تمّ ذكرها إمّا أن يعود للذّة وهي المشاعر التي نحبّها أو أن يعود إلى الألم وهو المشاعر التي نبغضُها ويتفرّع عن هذا الأصل عدد كبير من المشاعر، إلّا أنّ هناك أربعة مشاعر أساسيّة سوف يتم التّعرّف عليها اليوم، لفهمها ومعرفة أسبابها وطُرق التّعبير عنها والتّعامل معها عند شعورنا أو شعورِ الآخرين بها.
- اعرض صورة وجه يعبّر عن مشاعر الخوف، ثمّ ناقشه مع المشاركين بالاستفادة من هذه الأسئلة:

- ما الذي تراه في الصّورة؟
- صف لنا شكل الوجه (الحاجبان، العيون، الفم، الأسنان، الخدّين ...الخ)؟
- ما الذي يشعر به صديقنا في الصّورة؟
- ما الأسباب التي يُحتمل أنّها جعلت هذا الشّخص يشعر بالخوف؟

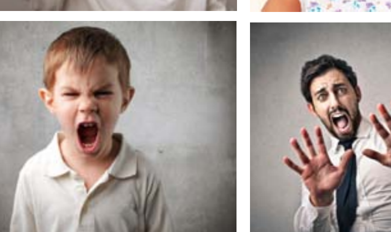
- أعطهم دقيقة يتذكّر فيها كل منهم آخر موقفٍ حصل معه شعر فيه بالخوف، ثمّ استمع لبعض المواقف.

بعد ذلك ناقشهم في الطّرق التي يمكن من خلالها التّعبير عن مشاعر

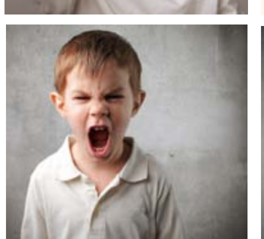












الخوف والتّغيّرات التي تحصل في جسم الإنسان كزيادة سرعة دقّات القلب وارتفاع الحرارة إضافة للتغيّرات التي تظهر على شكله الخارجي.

- اطلب منهم القيام بشكل جماعي ولمدّة دقيقة كاملة بتمثيل التّعبير عن شعور الخوف، وأن يحاول كل منهم اختيار طريقة للتعبير مختلفة عن طرق الآخرين من حوله.
- كرّر كل ما سبق مع كل من مشاعر الغضب والحزن والسّعادة.
- وزعهم ضمن مجموعات وأخبرهم أنّ كل مجموعة ستعمل على نوع واحد من المشاعر الأربعة بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هي طرق التّصرف المحتملة عند شعورنا بهذا الشعور؟
- ما هي الطّرق الأصلح والأنسب من الطّرق التي ذكرناها؟
- ما هي طرق التّصرف المُحتملة عند شعور صديقنا بهذا الشعور؟
- ما هي الطّرق الأصلح والأنسب من الطّرق التي ذكرناها؟

وبعد انتهاء ورشة العمل أخبرهم أنّ كلّاً منهم قد شارك بالإجابة عن هذه الأسئلة لشعور واحد وسيكون واجبهم في المنزل كتابة الإجابة عنه للمشاعر الثلاثة المتبقّية.

- أخيراً نبّههم إلى أنّه من المُلاحظ في هذا النّشاط أمران وذلك من خلال التالي:

- **أولاً**، إن للمشاعر دورٌ في الحفاظ على بقائنا من خلال تنبيهنا باحتمال تعرّضنا للخطر، كما أن شعورنا تجاه أمرٍ ما يساعدنا على اتّخاذ القرار بشأنه فلو شعرنا بالسعادة مع زميلٍ ما سوف يشجعنا ذلك على مصاحبته، كما أنّ لها دورٌ في التّواصل مع الآخرين للتفاهم معهم فتعبيرنا عن الحزن بوضوح سيدفع القريبين منّا لمواساتنا، إضافة للذة الحاصلة تجاه شعورنا بالمتعة والسّعادة والمفاجأة السّارة وما يرافق ذلك من شعور بالارتياح والرّضا.

فسبحان من خلق هذه المشاعر في أنفسنا ثمّ قال لنا: « وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (الذاريات – 21).

- **ثانياً**، إنّ علينا مراقبة مشاعرنا دائماً وتحديدها ثم التفكير بالطريقة المناسبة للتعامل معها، فتعاملنا الخاطئ معها قد يؤدّي إلى مشكلة نفسيّة، ففي الخوف مثلاً نجد أنّه قد يتحوّل إلى مَرَضيّ، كالشّخص الّذي يخاف القطّة أو الماء بشكل مبالغ فيه.

الإضاءات

- يمكنك عرض مجموعة من الصّور المعبّرة عن نفس الشعور بدلاً من صورة واحدة.
- شارك في التّعبير عن المشاعر لطرح أشكال جديدة من التّعبير فمثلاً في الفرح يمكنك رفع يديك إلى السّماء أو السّجود على الأرض، وفي الحزن يمكنك البكاء بصوتٍ عالٍ، أمّا الغضب فقد يكون بضرب الأرض باليد أو القدم.



من واقع التجربة

مثال توضيحي لورشة مجموعة (مشاعر الخوف):

ما هي طرق التّصرف المُحتملة عند شعورنا بالخوف؟

لا نعرف كيف نتصرّف – نركض عشوائياً – ندعو الله أن يساعدنا – نحاول تهدئة أنفسنا والتّفكير فيما ينبغي القيام به – نستسلم لما يخيفنا – نسعى للتنفّس بهدوء.

ما هي الطّرق الأصلح والأنسب من الطّرق التي ذكرناها؟

نسعى للتنفّس بهدوء – نحاول تهدئة أنفسنا والتّفكير فيما ينبغي القيام به – ندعو الله أن يساعدنا.

ما هي طرق التّصرف المُحتملة عند شعور صديقنا بالخوف؟

نسخر من شكله وهو يشعر بالخوف – نحاول مساعدته للتخلص من الموقف – نُطمئنه ليشعر بالأمان إن لم يكن هناك ما يدعو للخوف.

ما هي الطّرق الأصلح والأنسب من الطّرق التي ذكرناها؟

نحاول مساعدته للتخلص من الموقف – نُطمئنه ليشعر بالأمان إن لم يكن هناك ما يدعو للخوف.

13 دُكّان المشاعر

60 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بحالاتهم الشّعورية وما يرتبط بها من أفكار تلقائيّة.
- تعزيز القدرات التعبيرية الإبداعية لديهم.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.

الأدوات

علب بلاستيكية أو زجاجية يثبّت عليها بورق لاصق أسماء المشاعر مثل: (السعادة، الحزن، الخوف، الغضب، الشعور بالذنب، الشجاعة، الجُبن، الراحة، التعب، الحقد، المتعة، السّكينة، الصّبر، الأمل، الثّقة، الحب، المودّة، الامتنان ...الخ)، أوراق صغيرة، عصير بنكهات وألوان مختلفة، رداء مميّز للبائع، أقلام للسبّورة، سبورة.

التحضير

المكان

الجلوس على شكل (U)، مع توفير مساحة جانبية منعزلة مخصّصة كمكان لدكّان المشاعر التي يمكن تصميمها وتركيبها حسب المتوفّر من المواد (مثال ذلك هيكل شبّاك مصنوع من الستريوبور أو الخشب أو الفوم يثبت على الأرض، تعلوه لافتة كرتونية يُكتب عليها دكان المشاعر).

الوصف

نشاط يتم فيه تناول موضوع مشاعر المشارك من خلال دخوله لمتجر خيالي ليشتري منه المشاعر التي يرغب بالحصول عليها مقابل دفع مقابل هو مشاعر أخرى يرغب بالتّخلص منها أو تعلّم التعامل معها والتّحكم بها.



الإجراءات



- ابدأ بتذكير المشاركين بالنّشاط السّابق وأخبرهم بالتالي:
بعد فهمنا للمشاعر الأساسيّة وتعرُّفنا عليها عن قرب، سنُطبّق اليوم نشاطاً مميّزاً وممتعاً للتعرّف على تفاصيلِ أكثر حولَ مشاعرِ الإنسان، فكلّنا نمرّ بمشاعرَ مؤلمة تُزعجنا، وأحياناً تؤدّي لإزعاج الآخرين، هيّا فكروا بأمثلة عن مشاعرَ كهذه؟ (بعد الحصول على بعض الإجابات)، فعلاً إنّ الحُزن والغضب والخوف والقلق والخجل والشعور بالذنب مشاعر مؤلمة تؤرق حياتنا ونرغب بالتّخلّص منها، وفي المقابل نشعر برغبة كبيرة بامتلاك مشاعر جميلة كالحب والسعادة والأمل ..الخ.
اليوم سوف نعملُ معاً على فهم مشاعرنا وتنوّع الطُّرق التي يمكننا من خلالها التّعبير عنها، فلنتخيّل أن هناك دكّاناً يُمكننا أن نشتري منه المشاعر التي نريد، لكنّه لا يقبل المقابل نقوداً إنّما يجب أن ندفع له نوعاً من المشاعر الموجودة لدينا، ربّما تكونُ مشاعراً سلبية نرغب بالتّخلّص منها فنكتبها على ورقة ونعطيها له، وبذلك يمكننا أن نختار نوعاً أو أكثر من المشاعر الموجودة لديه، وبعد ذلك يعطينا البائع ما طلبناه ضمن محلولٍ بعلبة صغيرة نقوم بشُربها، نتقمّص هذا الشعور من خلال تمثيله والتّعبير عنه بالحركات والكلام كما لو أنّه أصبح جُزءًا منّا، وإذا لم نتمكّن من التّعبير عنه بالتّمثيل نقوم بكتابة أو رسم شيءٍ يعبّر عنه على السّبورة.
- ارتدِ لباس البائع واجلس في الدّكان وتأكّد من مكان المواد التي تحتاجها كالزجاجات التي تحتوي العصير، في هذا الوقت يعمل زميلك الميسّر على توزيع الأوراق التي سيكتب عليها كل مشارك المشاعر التي يود التّخلص منها، ثمّ يتقدّم المشاركون واحداً تلو الآخر لشراء ما يرغبون من المشاعر وعندما يصل كل منهم إلى شبّاك الدّكان يقول: السّلام عليكم. كي تقوم باستقباله وبدء الحوار معه حول المشاعر التي يود استبدالها وسبب اختياره لهذه الأنواع تحديداً من المشاعر وما يتعلّق بها من أفكار ومواقف وذكريات، ويكون هذا الحوار بعيداً عن مسامع باقي المشاركين.
- بعد انتهاء الحوار يستلم المشارك زجاجة مشاعره ثم يتقدّم أمام زملائه ليختار واحدة من الطّرق المذكورة للتعبير عن المشاعر بعد أن يشربها، بينما يذهب مشارك آخر إلى الدّكان ليعيد الكرّة.
- مع نهاية وقت النّشاط نبه المشاركين إلى أنّ الحياة في الحقيقة لا تحتوي دكّاناً كهذا، لكن يمكن لكلٍّ منّا أن يمتلك دُكّانه، وذلك بتفكيرنا بأنّ هناك حكمة من وجود هذه الآلام والمشاعر السّيئة التي قد نمر بها وأن علينا أن نتعلّم من الدّروس ضرورة فهم مشاعرنا وأسبابها، ولا بُد أن نتأكّد من الأفكار التي تخطر في بالنا















عندما نشعر بشعور ما، فقد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة، وبذلك فنحن نسعى للحصول بإذن الله على المشاعر الجيدة التي نرغب بها، والتّخفيف من المشاعر التي تزعجنا، ففي الواقع لا يمكن أن نتخلّص في حياتنا الدّنيا تماماً منها.

أمّا عن المشاعر التي نرغب باكتسابها علينا السّعي للحصول عليها فلنفكّر بالأمور التي تجعلنا سعيدين، فأوّلاً إنجازُ فروضنا وأداء واجباتنا سيساعدنا على الشعور بالراحة، ثم لدينا فسحة كي نفكّر بالأنشطة التي تجلب لنا المُتعة لنستمتع بها طالما أنّها لا تتضمّن شيئاً خاطئاً وبالقدْرِ المناسب دون إفراط، وعن ذلك قال علي رضي الله عنه: « رَوّحوا القلوب ساعة فإنها إذا أكرهت عميت».

كما علينا أن نبحث عن الطريقة المناسبة للتعامل مع مشاعرنا، فعندما نشعر بالحزن قد نحتاج لتحمّل هذه المشاعر قليلاً والبحث عن حلول لمشكلتنا التي تسبب لنا هذا الشّعور فنتخلّص منه أو على الأقل نخفّفه.

كما يمكن أن ننتبه بأنّه من المفيد بالنسبة لشعورنا بالخوف العمل على مواجهة مخاوفنا وخاصّة عندما يتعلّق الأمر ببعض الأمور التي لا تستحق كل ذلك الخوف مثل الخوف من القطّة أو الظلام مثلاً، أمّا بالنّسبة للغضب فقد تحدّثنا سابقاً عن آليّة تعاملنا معه والسّيطرة عليه.

الإضاءات

- يمكن صناعة دكّانين في مكانين منفصلين من الغرفة ممّا يسمح بمشاركة عدد أكبر من المجموعة في النشاط.
- عندما لا يرغب أحدهم بالمشاركة، أو يمتنع عن الإجابة على بعض الأسئلة لا تحاول الإصرار أو الضغط عليه.
- إذا عجز أحدهم عن تسمية أو تحديد المشاعر التي تزعجه بشكل واضح (كالشعور بالذنب مثلاً)، يمكنك حينها مساعدته من خلال مجموعة من الأسئلة انطلاقاً من المعرفة المسبقة بحالته.
- يمكنك تسجيل قائمة بالمشاعر السّلبية على السبورة وعرضها عليهم لمساعدتهم في تحديد المشاعر التي يرغبون بالتّخلص منها (اكتئاب، حزن، تهديد، خوف، ذهول، قلق، حرج، ذعر، غضب، ذنب، جنون، ندم، هياج، ألم، ارتباك، خجل، خيبة، انزعاج، يأس، ذُل، تعب، ظلم ..الخ)
- خلال حوار الدّكان ينبغي على البائع أن يطرح سؤالاً واحداً في كل مرّة ليجيب عليه المشارك المشتري.

من واقع التجربة

مثال توضيحي لحوار دكان المشاعر

المُشتري: من فضلك، أيها البائع أريد ان أشتري منك.
البائع: أهلاً وسهلاً وما الذي سوف تدفعه لي في المقابل؟
المشتري: هل تقبل خوفي؟
البائع: طبعاً، (في التّالي نماذج افتراضية من الأسئلة التي يمكن استخدامها) ولكن أخبرني أيّ نوعٍ من الخوف تريد أن تعطيني؟ ولماذا اخترت هذا النّوع بالذّات؟ ومتى تشعر بالخوف عادة؟ ومن الذي يتسبب لك بهذا الشعور عادة؟ اذكر لي موقفاً سابقاً شعرت فيه بالخوف، أين كان؟ ومتى؟ ومع من كنت؟ وكيف حصل الأمر؟ ما الذي يخيفك في هذا الأمر؟ وماذا يخطر في بالك عندما تشعر بذلك، عن نفسك وعن الآخرين؟ ماذا خطر في بالك بأنّ عليك فعله؟ هل حاولت التّأكد من صحّة هذه الأفكار أو خطئها؟ هل فعلاً القطّة قد تقتلك أو تهاجمك إذا اقتربت منها؟ ما أسوء ما يمكن أن يحصل لو حصل الأمر الذي تخاف منه؟ وإذا حصل فعلاً ما الذي سيجري؟ هل حصل هذا الأمر سابقاً؟ هل من المؤكّد أنّه سيحصل دائماً أم أنّ هناك احتمالات أخرى يمكن أن تحصل؟
البائع: نعم الآن أعطني هذا الخوف، وأخبرني هل تبحث عن مشاعر معيّنة؟ انظر هنا لديك الكثير من الأنواع، اقرأها بعناية واختر منها ما تريد شراءه؟
المشتري: أريد أن أشتري السعادة؟
البائع: لدينا الكثير منها ولكن أي نوعٍ من السعادة؟ ولماذا السعادة؟ ومتى تشعر بالسعادة عادة؟ ومتى آخر مرة شعرت فيه بالسعادة؟ ما الذي حصل حينها؟ متى آخر مرة شعرت أنّك بحاجة لهذا الشعور؟ ما الذي يشعرك بالسعادة غير الذي أخبرتني به؟ (قد يطرح هنا أشياء مستحيلة مثل عودة شخص متوفّي فحينها نطلب منه البحث عن خيارات أخرى).
المشتري: أريد سعادة تجعل الحياة جميلة وتجعل النّاس يفهمونني ولا يتجاهلونني ...الخ.
البائع: أعتقد أنّ لدي ما تريده بالضبط، انتظر لحظة، (يبحث بين العلب) ها أنا قد وجدتها.

14 محطّة القطار

45 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بعلاقتهم مع الأماكن والأشخاص في ماضيهم وحاضرهم ومستقبلهم.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.

التحضير

الأدوات
كرسي.

المكان
الجلوس على شكل دائرة يتوسّطها كرسي.

الوصف

نشاط جماعي يتخيل فيه المشاركون أنفسهم في قطار يسير عبر الزّمن لينقلهم إلى الأماكن التي يرغبون بالتّواجد فيها ولقاء من يرجون لقاءه.

الإجراءات



- ابدأ بالحديث مع المشاركين عن دور القطار في خدمة النّاس، وأنّه يساعد في الانتقال من مكان إلى آخر، وأنّ البعض قد يتمنّى لو أنّ هناك قطاراً ينقلنا لنرى أشخاصاً قد رحلوا، أو يأخذنا لأماكنَ نتمنّى وجودنا فيها، وأخبرهم أنّ ما سيفعلوه في هذا النّشاط هو الصّعود في هذا القطار بشكل تخيّلي والذهاب إلى تلك الأماكن، ولقاء أولئك الأشخاص.
- اطلب منهم إغماض عيونهم ليفكّر كلٌّ منهم خلال دقائق قليلة بالأماكن التي يرغب بالذهاب إليها والأشخاص الذين يتمنّى لقاءهم، سواءً كان هذا في الماضي أو الحاضر أو المستقبل.



- اطلب منهم الاصطفاف على شكل قطار نصف دائرة يتوسّطها كرسي، وأخبرهم أنّ الكرسي هو محطّة الوصول، فعلى رتل أو طابور القطار بعد إعلان البدء الدوران حول الكرسي وإصدار صوت (تشك، تشك، تشك ...)، وخلال ذلك يحاول كل منهم البحث في خياله عن المكان الذي يتمنّى النزول فيه والوصول إليه، وعندما يجده يصدر صوت (توووووت، توووووت) وعندما يسمع باقي المشاركين هذا الصوت يتوقّفون ليجلس هو على الكرسي على اعتباره قد وصل.
- أخبر المشارك أنّه من الممكن أن يغمض عينيه إذا شاء ، ثم ليبدأ التّحدث عن المكان الذي وصل إليه فيصفه، كما يتخيّله الآن، ثم يمكن سؤاله عن شعوره في هذه الأثناء؟ وعن الأشخاص الذين سيلقاهم الآن في هذا المكان؟ وعن سبب اختيارهم دوناً عن غيرهم، وشعوره تجاههم، وأخيراً اطلب منه الحديث عمّا سيفعل في هذا المكان ولماذا؟
- بعد انتهاء المشارك يعود مرّة أخرى لمكانه ليعاود القطار التّحرّك مرّة أخرى، إلى أن يوقفه مشارك آخر.

الإضاءات

- إذا لم يتمكن المشاركون من فهم المطلوب يمكنك عرض مثال توضيحي على أن يكون بعيداً عن واقعهم تجنّباً لقيامهم بتقليدك.
- ليس من المهم مشاركة الجميع في هذا النشاط.

14 حدثٌ حدث

45 دقيقة

التحضير

الأدوات
كراسي.

المكان
الجلوس بشكل حر، ثم على شكل غرفة مسرحية.

الأهداف
- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بأكثر المواقف السابقة تأثيراً في حياتهم.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.

الوصف
نشاط جماعي يقوم فيه المشاركون بتمثيل أكثر المواقف تأثيراً في حياتهم بالتّعاون مع زملائهم بعد عرضِ قصصها عليهم.

الإجراءات
- ابدأ بالحديث مع المشاركين عن دور لعب الأدوار كأداة تعبيرية، يتم من خلالها عرض الأفكار والمشاعر.
- اطلب منهم إغماض عيونهم ليفكّر كلٌّ منهم خلال دقائق قليلة في موقف أو قصّة حصلت معه ولا يستطيع نسيانها.
- اسمح لهم بمشاركة قصصهم أمام زملائهم، ثم قم باختيار قصتين أو أكثر اعتماداً على قوّة أثر القصّة وقابليّة عرضها بمشهد تمثيلي بسيط وسريع، مع مراعاة الوقت المخصّص للنشاط، وآخذاً بعين الاعتبار المشاركين الأقل مشاركة في الأنشطة السابقة.
- ثمّ يخرج أصحاب هذه المواقف ليعملوا على اختيار الممثلين من باقي المشاركين إضافة لإخراج المشهد والتّدرب عليه معهم، ويكون مع كل مجموعة واحد من الميسّرين يشرف عليهم ويذكّرهم بأنّ المهم في هذا النّشاط تنفيذ الدّور ليس الإتقان الدرامي.
- بعد ذلك تقوم كل مجموعة بأداء مشهدها أمام باقي المشاركين، واختم معهم بالثناء على جهودهم ومناقشة تجربتهم عموماً.

الإضاءات
- ليس من المهم مشاركة الجميع في هذا النشاط، فهناك فرصة للمشاركة بأنشطة أخرى، كما أنّ الوقت لن يسمح إلا بعدد محدد من القصص.

15 قصّتنا

45 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بأكثر المواقف إيلاماً في ماضيهم.
- تعزيز روابط الثقة والدعم بينهم.
- مساعدتهم على التّفكير بآليّات التّعامل مع مشكلاتهم.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.

التحضير

الأدوات

(اختياري): شاشة LCD، حاسب، كاميرا، مايكروفون، الصّور مطبوعة (المرفق رقم٦).

المكان

الجلوس على شكل دائرة.

الوصف

نشاط جماعي يقوم فيه المشاركون باستخدام أسلوب السّرد القصصي للتعبير عن المواقف المؤلمة التي حصلت معهم في الماضي، ثم التّفكير الجماعي في خيارات أخرى يمكن أن تجعل لقصصهم نهايات مختلفة.

الإجراءات



- ابدأ بالحديث مع المشاركين عن القصّة من خلال التالي:

من سمع منكم قبل الآن قصّة ما؟ ما الأشياء التي يجب أن تتوفّر ضمن القصّة كي يفهمها المُستمع جيّداً؟ ومن خلال النّقاش توصّل معهم إلى مكوّنات القصّة (مستخدماً الصور التوضيحية): أشخاص، زمان، مكان، موضوع، حبكة، مشكلة، حل، خاتمة، فائدة، مشاعر مرتبطة بأحداثها.

- وضّح لهم النشاط كالتالي:

سيساعدنا هذا النّشاط على تفريغ مشاعرنا وأفكارنا حول الأحداث والذكريات المؤلمة في حياتنا، كما سنرى كيف يمكننا النّظر لهذه الأحداث من جوانب مختلفة بمساعدة زملائنا لنفكّر بحلول تساعدنا على استبدال هذه الخبرات المؤلمة بأخرى مفرحة، من خلال تعلّم الدّروس المستفادة منها، لنستفيد منها في المواقف التي تواجهنا في المستقبل.

- اطلب منهم إغماض عيونهم ليفكّر كلٌّ منهم خلال دقائق قليلة في خبرة مزعجة أو صادمة حدثت معه سابقاً، ثم يقوم بكتابتها أو صياغتها ذهنياً على شكل قصّة، أي يرتّب تفاصيل هذا الحدث من بدايته وحتّى نهايته، وأخبرهم أنّ البعض قد يكون لديه من القصص ما لا يرغب بمشاركته مع الآخرين وحينها يمكنه البحث عن حدث آخر يمكنه التحدث عنه، ويمكن عرض الأسئلة التالية لأنها تساعد في صياغة


القصة وترتيبها:

- من الأشخاص الذين كانوا في القصّة؟
- في أي وقت كانت الأحداث تجري (ظهراً، عصراً، مساءً، منذ زمنٍ طويل، قبل فترة قصيرة)؟
- كيف حدث ذلك؟
- ما هي الأشياء التي كانت موجودة؟
- ما هو شعوري أثناء حدوث القصة؟





- بعد لذلك اسمح لمن يرغب من المشاركين بسرد قصّته، ثم اسأله عن شعوره أثناء تذكّره لها، وما أهم الأشياء التي تحدّث عنها بالنّسبة له؟ وما أكثرها إزعاجاً أو إثارةً لقلقه؟
- ثمّ اطلب منه الحديث عن التّغييرات التي يعتقد أنّها لو كانت في قصّته فسوف تكون نهايتها أفضل، ويمكن هنا استقبال المشاركات من زملائه، والتّوصل إلى الاستفادة من هذه المشاركات بالإجابة على سؤال: لو واجهتنا مشكلة من هذا النّوع في المستقبل فكيف يمكننا حلّها والتعامل معها؟

بعدها استخدم معه من الأسئلة التالية ما يناسب قصته:

- ما الذي يمكن أن تقوم به لتُحدِث هذا التغيير أو قريباً منه في مواقف أخرى من حياتك؟
- كيف يمكن أن يساعدك الآخرين لإحداث هذا التغيير؟
- من هم الآخرين في حياتك الذين يمكن أن يقدّموا لك الدّعم لإحداث هذا التغيير؟

- في حال كان التغيير مستحيلاً كاستعادة شخصٍ متوفّ مثلاً، فكيف يمكننا التّعامل مع الأمر؟ وما التغيرات التي يمكن القيام بها لتحسين الوضع الحالي؟

ثم بالتعاون مع زملائه قم بالتّوصّل إلى التّالي كإجابة للسؤال الأخير:

بعض الأمور لا يمكن تغييرها، ولا بُدّ لنا من محاولة تقبّلها كما هي، وأن نفكّر في المعنى الإيجابي والحكمة المستفادة من حصوله، والتّفكير بآليّات قد تساعدنا على استثمار الأمر إيجابياً، وبالأمور التي يمكن القيام بها وتغييرها للأفضل، بعبارة أخرى، ما يمكننا التأثير به وتغييره للأفضل نعمل عليه، وما يستحيل تغييره فإنّنا نسعى لتقبّله لنتمكّن من العمل على تغيير طريقة تفكيرنا للتعامل معه.

بعد ذلك اسألهم عن العبرة المستفادة من القصّة.

- قم بإعادة الخطوات السابقة مع مشارك آخر.
- أخيراً نبّههم إلى أنّه من المُلاحظ في هذا النّشاط بأنّ لدى الجميع مواقف صعبة مرّ بها سابقاً، فعلينا الاستفادة من النّشاط في المواقف التي تشبه قصص نشاطنا اليوم، والتي قد نمر بها مستقبلاً، مما يجعلنا أكثر قدرة على مواجهتها. كما أننا استفدنا من معرفة الطريقة المناسبة لشرح مشكلاتنا لأشخاص نثق بهم كي تكون أكثر وضوحاً، وكيف يمكننا التفكير معاً بحلول لها والاستفادة منها. ومع أنّ البعض لم يشاركنا قصصه، إلّا أنّه من المفيد بالنسبة له أن يستخدم نفس الطريقة التي قمنا بها اليوم، وقد يكون لدى أحدنا مشكلة لا يرغب بمشاركتها مع أحد لكن هذا لا يمنعه من التفكير فيها مع نفسه ليتعامل معها ويستفيد منها.

الإضاءات

- استخدم الأسئلة المفتوحة مثل (صف لنا مشاعرك في تلك الأثناء؟) بدلاً من المغلقة مثل (هل كنت تشعر بالحزن؟).
- في حال خرج أحد المشاركين بإجراء عملي يمكنه تنفيذه للتعامل مع مشكلته فهو أمر جيّد ويمكنك أن تطلب منه إخبارك بنتائج تنفيذه في الجلسة التالية.
- يمكنك تطبيق النّشاط على اعتباره برنامج إذاعي أو تلفزيوني فيلعب فيه الميسّر دور المذيع والمشارك دور الضّيف الذي سيتحدّث عن مشكلته أو قصّته، أما باقي المشاركين فسيلعبون دور المستمعين أو الجمهور الذي سيساعد في إبداء رأيه من خلال المشاركات أو الاتّصالات الهاتفية.

15 آلة الزمن

45 دقيقة

التحضير

الأدوات
ساعة رملية (3 دقائق).

المكان
الجلوس على شكل دائرة.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول ماضيهم وحاضرهم ومستقبلهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بأثر الزّمن في حياتهم.
- تعزيز روابط الثقة والدعم بينهم.
- الحصول على بعض الأفكار حول حياتهم للاستفادة منها في تحديد فكرة مشروع الدمج.

الوصف

نشاط جماعي يقوم فيه المشاركون من خلال أسلوب السّرد القصصي بالتعبير عن موقف من الماضي أو أمر ما في الحاضر أو حُلم مرجوّ الحصول في المستقبل، وذلك باستخدام ساعة رملية على أنها آلة زمن.

الإجراءات

- ابدأ بالحديث مع المشاركين عن الزّمن:

لقد خلق الله سبحانه الزّمن وسخّره للإنسان، فقد قال في كتابه: « وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَتَيْنِ ۖ فَمَحَوْنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَّلْنَاهُ تَفْصِيلًا» (الإسراء – 12).

وللزمن العديد من الفوائد فبفضله لدينا تنوّع في الفصول والأوقات، ومن دونه لا يوجد ليلٌ أو نهار ولا ساعة أو تاريخ، وبكلّ الأحوال فإنّه لا يمكننا أن نتخيّل الحياة دون زمن، وإضافة لما سبق فللزمن أثرٌ كبيرٌ في نفوسنا،

فلكلٍّ منّا حاضرٌ يسبقُهُ ماضٍ ويتبعُهُ مُستقبل، ففي الماضي مواقف تبقى عالقة في الذّاكرة وتؤثر على حياتنا بشكلٍ كبير، و للمستقبلِ آمالٌ نرغب بتحقيقها أو مخاوفُ نخشى حصولها، وفي حاضرنا الكثير من المواقف التي نعيشها ونحتفظ بتفاصيلها وتؤثر بنا أو بالمقرّبين منّا.

- اطلب منهم الجلوس بشكل دائري وأخبرهم أنّ على كلٍّ منهم التّفكير بقصّة حصلت معه في الماضي أو ظرف يعيش فيه في الحاضر أو حلم يرجوا تحقّقه في المستقبل، ليشارك ذلك مع زملائه وذلك من خلال استخدام آلة الزّمن الافتراضية والتي ستكون عبارة عن ساعة رمليّة.
- ابدأ بتلقّي مشاركاتهم وعلى كلّ مشاركٍ يقدّم مشاركته التّحدث بشكل مستمر حتّى ينتهي وقت السّاعة الرّملية، وبعد ذلك يتم تلقّي مشاركة أخرى وهكذا.
- وأخيراً نبههم أنّ الملاحظ في هذا النّشاط أنّ لدى كلٍّ منّا زمنه الخاص والذي سيستمر إلى أن يشاء الله، فلا بُد لنا من الاستفادة ممّا حصل لنا في الماضي بتعلّم الدّروس والخبرات وتقبّلها والرّضا بها، وبالنّسبة للحاضر فيجب علينا التّفكير بما يمكننا القيام به فيه، ألا وهو أن نعيش هذه اللحظة فنعمل على حل مشاكلنا مستعينين بالله، ولا يمنعنا ذلك من أن نحزن أو نفرح في المواقف المختلفة التي تحصل معنا، ومن أن نعبر عن أفكارنا ومشاعرنا عندما نجد أنّنا بحاجة لذلك.

أما المستقبل فلنتوكّل على الله ولنتفاءل بأنّه سيحتوي الكثير من الخير والدّروس المفيدة والتي قد تكون مفرحة وقد تكون مؤلمة، إضافة لذلك لا بُد لنا من أن نخطّط بشكل جيّد.

ولنتذكّر أنّ رسولنا الكريم قد علّمنا أن ندعوا الله بأن يعيننا على زماننا الخاص وذلك بدعائه: «اللهم إنّي أعوذُ بكَ منَ الهمِّ والحزن»، والهم هو ما يشغل الفكر ويؤلم القلب من أمور المستقبل، أما الحزن فهو ما يؤلم القلب على أمرٍ قد مضى.

16 قص ولصق

45 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول أحداث حياتهم الخاصّة.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بأصعب أحداث حياتهم.
- دفعهم للتفكير بالخير الكامن في الأمور الصّعبة والتّعلّم منها.

التحضير

الأدوات

أوراق ملوّنة صغيرة، أقلام، صمغ، سلّة كرتونية، لوحة الوجه المبتسم (المرفق رقم 7).

المكان

الجلوس بشكل فردي متباعد.

الوصف

نشاط فردي يقوم فيه المشاركون من خلال أسلوب الكتابة بالتّعبير عن أصعب أحداث حياتهم، ثمّ وضعها ضمن إطار إيجابي والتّفكير بالحكمة منها، وذلك بكتابة الأحداث على أوراق ملونة صغيرة ثم تقطيعها لقصاصات صغيرة وإلصاقها على وجوه مبتسمة.

الإجراءات



- ابدأ بحوار مع المشاركين حول الخبرات السيئة التي نمر بها في حياتنا، وأنها قد تترك آثاراً ومشاعرَ تؤلم نفوسنا، إلّا أنّ تحكّمنا بأفكارنا سيساعدنا على تحويل هذه المشاعر المؤلمة إلى مفرحة أو مقبولة على الأقل، كما سيسهّل علينا الاستفادة من الخبرات من خلال التعامل معها والتّعلّم منها، وأخبرهم أنّ هذا النّشاط سيوضّح هذه الفكرة.
- اطلب منهم التّفكير بخبرة ماضية حصلت معهم وكانت صعبة جدّاَ وأنّهم يستطيعون التّفكير في أي خبرة حتّى وإن كانت سرّية بالنّسبة لهم ولا يرغبون بمشاركتها مع أحد، ففي هذا النّشاط لن يُفصح أحد عن قصّته أمام الآخرين.



- وزّع عليهم أوراقاً ملوّنةً وأقلاماً واطلب منهم الكتابة عن الخبرة التي فكّروا فيها، وعلى الوجه الآخر للورقة أن يصفوا مشاعرهم وإحساسهم تجاه ما كتبوه.
- بعد ذلك يمكنهم القيام بتمزيق الورقة إلى قطع صغيرة جدّاً ووضعها في السّلة الكرتونية مع باقي أوراق زملائهم.



- قم بخلط الأوراق وبالتّعاون مع الجميع باستخدام الصمغ اعمل على إلصاقها على لوحة الوجه المُبتسم، واعرضها لهم ليروا شكلها كيف أصبح بعد التّلوين.
- أخيراً أخبرهم أنّ هذا النّشاط هو رمزي يوصِل لنا فكرة مهمّة، فتمزيقنا للورقة وإلصاقها لا يعني أنّ مشكلتنا قد حُلّت، وإنّما لدينا أمران مهمّان نلاحظهما:



- **الأوّل**، هو أنّ التفكير السليم في التعامل مع المشاعر المؤلمة هو مفتاح الحل فيجب أن نعلم أنَّ هناك حِكَم خلف كل مصاعب حياتنا، منها أنّ الصعوبات أمر حتمي كما قد يكون في هذه الخبرة الصّعبة فائدة قد نكتشفها في المستقبل، حتّى أن عدم اكتشافنا لها لا يعني أنها غير موجودة، إضافة لذلك فإنّه من الممكن ان تكون هذه الصعوبات تذكيراً لنا كي نقترب من الله ونحصل على المزيد من الأجر والثواب لقاء صبرنا.
- **الثاني**، هو بأنّه من الطبيعي أن نشعر برغبة في التّعبير عن آلامنا وتفريغها، وأنّ أسلوب الكتابة مفيدٌ جدّاً خاصّة بالنّسبة للخبرات الصّعبة، ومن الممكن أن نكتب بأي لغة وطريقة كانت، المهم أن نعبّر بهذه الكتابة عمّا في داخلنا، تحديداً عندما لا نرغب بالإفصاح عنه أمام الآخرين.

الإضاءات

- بالنسبة للمشاركين الذين لا يعرفون الكتابة يمكنهم الرسم.

16 الكرسي الخالي

45 دقيقة

التحضير

الأدوات

كرسيّان.

المكان

الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على التّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول الأشخاص المؤثرين في حياتهم.
- مساعدتهم على قراءة أنفسهم، واستبصارهم بطبيعة مشكلاتهم مع بعض الأشخاص.

الوصف

نشاط جماعي يقوم فيه المشاركون من خلال أسلوب الدراما بالتّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم تجاه الأشخاص في حياتهم، فيلعب المشارك دور شخص آخر في حياته يرغب بالبوح له عن شيْء ما في داخله ويجري حواراً افتراضياً تمثيلياً متنقلاً بين كرسيّن، فعندما يجلس على الأوّل يتحدّث بلسانه هو، وعندما ينتقل للآخر يتحدّث على اعتباره الشّخص الذي لعب دوره.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بإخبارهم أنّ لدى كل منّا العديد من الأشخاص في حياته، وقد يكون لدينا في بعض الأحيان الكثير من الكلام الذي نرغب بمصارحةِ أحدهم فيه، لكن لا نتمكّن من القيام بذلك لأسباب مختلفة، وأنّ هذا النّشاط سيستخدم الدراما كوسيلة للتعبير عمّا يجول في خاطر المشارك ويرغب بالبوح به لشخص ما في حياته.
- ضع مقعدين متقابلين على مساحة المسرح واشرح لهم الأمر كالتّالي:

- سيخرج الآن مشارك منكم ليلعب دورين لشخصين مختلفين فعندما يجلس على الكرسي الأوّل سيلعب دور نفسه ويتحدّث على أنّه هو، أمّا عندما ينتقل للكرسي الآخر فسيبدأ بلعبِ دورِ شخصٍ آخر في حياته له حرية اختياره (يحبّه أو يكرهه)، ويرد على الكلام الذي قاله في الدّور الأوّل، ثمّ يعود مرّة أخرى للكرسي الأوّل ليرد مرة أخرى بدوره هو، وهكذا يُجري حواراً متخيّلاً بينه وبين الشّخص الآخر متنقّلاً بين الكرسيّين.

- ابدأ باستقبال المشاركات، وراقب تطوّر الحوار تدريجيّاً، وقد يكون من المناسب التّدخل خلال سير عمليّة الحوار إذا كان ذلك مناسباً ولا يؤدّي لارتباك المشارك أو تعطيله، فيمكنك اقتراح بعض العبارات التي قد تساعد المشارك على تتمّة الحوار، كما يمكنك تنبيه المشارك لبعض العبارات المهمّة التي يقولها من خلال تكرارها كما هي.
- أخيراً نبههم أنّه من الملاحظ في هذا النّشاط أنّنا أحياناً قد نجد أنفسنا عاجزين عن التّعبير عمّا نشعر به أو نفكر فيه تجاه بعض الأشخاص، وأنّ علينا العمل على التّخلص من ذلك من خلال تعلّم الطريقة المناسبة للإفصاح

عمّا بداخلنا للآخرين عند الحاجة وذلك باختيار الأسلوب الأفضل للقيام بذلك. كما أنّنا ننتبه عندما يتعلّق الأمر بشخص قد أزعجنا لضرورة فصل الموقف المزعج عن الشّخص نفسه، ذلك يعني أنّنا عندما نفصح للشخص عمّا بداخلنا نوضّح له بأنّ الذي أزعجنا هو التّصرف أو الكلمة التي صدرت منه في موقف ما، وليست مشكلتنا معه لشخصه، فلولا هذا الموقف لكانت علاقتنا معه أفضل. والأمر الأخير أنّ إفصاحنا له عن شعورنا يجب ألّا يكون بغرض الانتقام وألّا ننتظر منه الاعتذار أو نتوقّع منه الإصلاح، فمجرّد تعبيرنا وإفصاحنا ومواجهتنا له سيجعلنا نشعر بشكلٍ أفضل.

الإضاءات

- في حال عجز المشارك عن اختيار شخص يلعب دوره، يمكنه أن يتخيّل جُزءًا من شخصيّته على الكرسي الآخر ثمّ يجري حواراً مع نفسه حول موضوعٍ ما يختاره.
- قد يجد بعض المشاركين صعوبة في تخيّل شخص آخر على الكرسي الفارغ، فحينها يمكنك الجلوس عليه دون كلام لتُسهّل عليه الأمر.

17 اختيار

60 دقيقة

التحضير

الأدوات

قائمة مجهّزة مسبقاً بأفكارالمشاركين في الأنشطة السابقة، سبورة، قلم للسبورة.

المكان

الجلوس على شكل (U).

الأهداف

- مناقشة الأفكار التي تمت الإشارة إليها من قبل المشاركين في الأنشطة السابقة.
- اختيار الأفكار الأساسيّة لمشروع الدّمج.

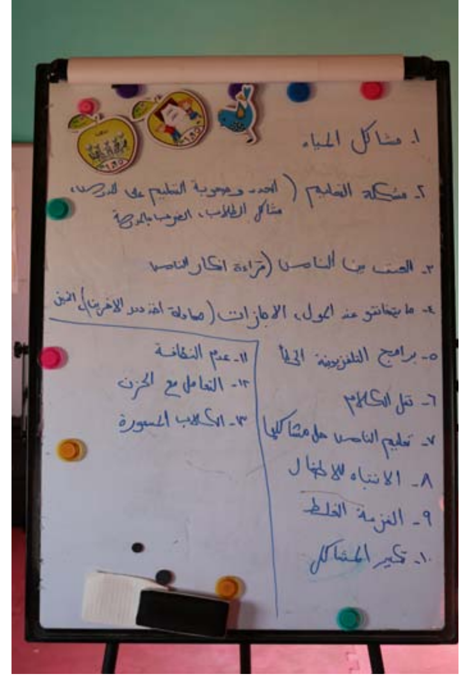
الوصف

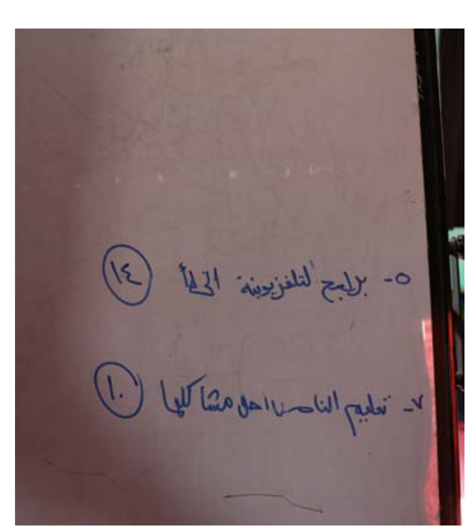
نشاط جماعي يتم فيه استعراض الأفكار التي طرحها المشاركون في الجلسات السابقة، بالإضافة إلى طرح أفكار أخرى، واختيار ما يتم الاتّفاق عليه منها، بغرض الاستفادة منها لتنفيذ مشروع الدّمج (اخترنا أن يكون عرضاً مسرحياً لذا سيتم استخدام الأفكار لكتابة نَصِّه).

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بإعلامهم أنّ هذا النّشاط سيكون بدايةً لمرحلةٍ مختلفة من البرنامج وهي العمل على المشروع الذي ستقدّم مجموعتهم من خلاله رسالةً وخدمةً للمجتمع بغرض تحسينه ليصبح أفضل، ثمّ أدر بينهم حواراً مختصراً حول الدراما التلفزيونيّة والمسرحية وما تعرضه من أمور خاطئة مضرّة للناس، وكم سيكون مفيداً تقديمُ بعض الأعمال الدرامية والمسرحية التي قد تكون بسيطة لكنها تحمل فكرةً مهمّة ومفيدة.
- أخبرهم أنه وخلال التمارين السّابقة قام كل منهم بطرح فكرة أو أكثر تعبّر عن مشكلةٍ يواجهها في حاضره أو ذكرى علقت في ذاكرتهِ أو حلمٌ يرجو حصوله، ثمّ تحدّث معهم عن العرض المسرحي والحضور الذي سيكون متمثّلاً بأهاليهم واحتمال دعوة بعض مسؤولي الهيئات إذا كان ذلك متاحاً.
- أكمل معهم بأنّه لتنفيذ هذا العرض عليهم مناقشة بعض الأفكار التي تخصّهم، فهناك الكثير من الأفكار المشتركة التي قاموا بعرضها في الجلسات السابقة قد تكون مناسبة كفكرة للعرض، ثمّ اطلب منهم العمل على استحضار هذه الأفكار واستخدم القائمة التي لديك لمساعدتهم، ودوّن الأفكار على السّبورة مهما كان عددها، على أن يتوفّر في كل فكرة شرطان، الأوّل أنّها مشكلة، والثّاني أن تكون مرتبطة بحياة كل أو معظم المشاركين.
- خلال تلقّي الأفكار منهم اطلب منهم سبب اختيارهم لها وتعريفها، أي ما الذي يعنونه تحديداً بها، ثمّ أخبرهم أنّ على كلّ منهم اختيار عدّة أفكار يعتقد أنها الأهم لتكون موضوع العرض مع ذكر أسبابه ثم يصوّت عليها.
- بعد ذلك اختر أكثر فكرة حصلت على أصواتهم وإذا كانتا فكرتان منسجمتان فلا مانع، وأعلن أمام الجميع أنّ هذه الأفكار هي الرئيسية للعرض، أما باقي الأفكار فسوف تُؤخذ بعين الاعتبار وقد يكون بعضها ضمنيّاً داخل النّص قدر الإمكان.
- أخيراً أخبرهم أنّ واجبهم حتّى الجلسة التّالية تسجيل ما يخطر في بالهم من أفكار أو قصص أو أمثلة حول الأفكار التي تمّ اعتمادها، ليتم الاستفادة من كل ذلك في كتابة النّص المسرحي.





18 مناقشة

60 دقيقة

الأهداف

- فهم أبعاد الأفكار الرئيسيّة للعرض المسرحي وتكوين تصوّر واضح عن علاقتها بحياة المشاركين.
- جمع أكبر قدر ممكن من القصص والمعلومات المتعلّقة بهذه الأفكار.

التحضير

الأدوات

قائمة مجهّزة مسبقاً بأفكار المشاركين في الأنشطة السابقة، سبورة، قلم للسبورة.

المكان

الجلوس على شكل دائرة.

الوصف

جلسة حواريّة يتم فيها مناقشة الأفكار الرئيسيّة للعرض وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عنها من خلال أسئلة الاستكشاف والعصف الذهني والحوار، ويعمل الميسر على تسجيل المعلومات الناتجة.

الإجراءات



- ذكّر المشاركين بالمشكلة التي تم الاتفاق عليها في النشاط السابق، ثم ابدأ معهم حواراً يغطّي عدّة جوانب منها مثل أهمّيتها في حياتهم، وتأثيرها عليهم، وعن أفكارهم حولها، ورأيهم في آليّات وطرق التعامل معها، ثمّ عن دورهم ودور المجتمع عموماً، والقصص التي سمعوا عنها أو مرّوا بها ويعتقدون أنّها تتعلّق بها، وما علاقة الماضي والحاضر والمستقبل بها، وتصوّراتهم لطريقة عرضها على المسرح.
- في نهاية الحوار اسألهم عن الشّيء الذي يريدون قوله للجمهور في المسرح حول المشكلة التي اختاروها؟ وأخبرهم أنّ ما تمّت مناقشته في هذه الجلسة سيؤخذ بعين الاعتبار أيضاً من قبل كاتب النّص.

الإضاءات

- يمكن توزيع المشاركين ضمن مجموعات يرافق كل منها ميسّر ليدير الحوار متناولاً إمّا جانباً أو عدة جوانب من الفكرة تختلف عمّا ستتناوله المجموعات الأخرى.
- يبدأ الميسّر الذي سيكتب النّص (أو كاتب مسرحي متخصّص)، برسم الخطوط العريضة لنصّه اعتباراً من جلسة هذا النّشاط.

19 لمة أهل

3 ساعات

الأهداف

- مناقشة أفكار المشروع لفهم وجهة نظر أهالي المشاركين حولها.
- جمع أكبر قدر ممكن من القصص والمعلومات المتعلّقة بهذه الأفكار.
- التعرف على وجهة نظر الأهالي حول البرنامج.
- تمتين العلاقة معهم وتحفيزهم على دعم أبنائهم.

التحضير

المكان

الجلوس لورشة عمل على شكل مجموعات.

الأدوات

مقطع مرئي (يعرض صور ومقاطع من جلسات المشاركين ومن مشاريع الدورات السابقة)، أوراق دراسة الحالة (لكل مجموعة في الورشة ورقة تحمل فكرة من أفكار المشاركين من خلال قصّة قصيرة أو موقف مكتوب ثمّ مجموعة من الأسئلة لطلب رأي المجموعة بالفكرة والحل ودورهم تجاهها) مثال ذلك المرفق (رقم 8)، ضيافة، أوراق فيها أسماء المدعوّين (مثبّتة على الكراسي ضمن المجموعات)، علب مناديل ورقية، أدوات عرض المقطع المرئي (شاشة، حاسوب، مكبر صوت)، بطاقات فيها ملاحظات فريق العمل حول المشاركين يتم التركيز فيها على المحاسن مثال ذلك المرفق (رقم 9)، طاولات، كراسي، أوراق التقييم المرفق (رقم 10)، أقلام رصاص، سبورة، قلم للسبورة، أوراق قلّاب، أوراق A4، أقلّام تخطيط.

الوصف

لقاء مع أهالي المشاركين ليتعرّفوا أكثر على طبيعة البرنامج، وليعملوا معاً كمجموعات على مناقشة الأفكار والمشاكل التي طرحها أبناؤهم، باستخدام أسلوب دراسة الحالة، إضافة لجمع ملاحظاتهم حول المشاركين والبرنامج.

الإجراءات

التمهيد

- قم بتنظيم دخول المدعوّين وتأكد من وجودهم في أماكنهم ووجود ميسّر عند كل طاولة، وبعد التّرحيب بهم عرّفهم باختصار بالجهة المُنظِّمة، ثم ببرنامج اليوم والفقرات التي يتضمّنها.
- طبّق تمرين تعارف يناسب الفئة المشاركة.
- من خلال العصف الذهني قم بصياغة قواعد الجلسة بالتّعاون مع الحضور وسجّلها على ورقة كبيرة تُثبّت في مكان واضح من القاعة.
- اشرح لهم طبيعة البرنامج وأهدافه وأنشطته ومراحله، واعرض لهم المقطع المرئي.





ورشة العمل



- وزع على المجموعات أوراق القلاب وأقلام التخطيط وأوراق دراسة الحالة، وأوراق A4، وأخبرهم أنّ على كل مجموعة منهم الإجابة عن الأسئلة المطروحة في نهاية الفقرة، وأنّ الميسّر الموجود سيعمل على إدارة الحوار والكتابة لكن لن يساعد في الإجابة ولن يقدّم أي رأي حول الأفكار.
- بعد كتابة الإجابة على الورقة تنتخب كل مجموعة شخصاً منها ليعرض الإنجاز أمام الآخرين، ويمكن إتاحة الفرصة لمناقشة الإجابات مع الجميع.



التقييم

- يعمل الميسّر في كل مجموعة على طرح أسئلة التقييم وتسجيل الإجابات التي يسمعها.
- أخبر الحضور أنّ في مقابل هذا التقييم سيقدّم فريق العمل تقييماً بسيطاً من خلال ملاحظاتهم على المشاركين في الجلسات، ثمّ وزّع البطاقات.



الختام

- أخبرهم عن الرحلة الختامية للبرنامج (الخطة، الزمان، المكان، المدعوين ...الخ).
- اسألهم عن انطباعهم حول نشاط اليوم، وأنهِ معهم بكلمات طيّبة ثمّ السلام .

الإضاءات

- يفضّل حضور أهالي المشاركين الأقرب لهم (الأب، والأم)، لكن في حال تعذُّر ذلك يمكن أن ينوب عنهما شخص آخر.
- من المهم التأكيد على احترام آداب الحوار وتقبّل الاختلاف من قبل الجميع.
- يعمل فريق العمل على تسجيل أفكار الأهالي.

20 يوم التعاون على الورق

90 دقيقة

التحضير

الأدوات
مقاطع مرئية حول العمل الجماعي والقيادة (المرفق الإلكتروني رقم 11)، أوراق قلّاب كبيرة، أقلام تخطيط، جهاز حاسوب، شاشة عرض، مرفقات فوائد الرياضة (رقم 12).

المكان
الجلوس ضمن مجموعات.

الأهداف

- تعريف المشاركين بأهمّية الرياضة.
- تعريفهم بأهمّية العمل الجماعي والتّواصل الفعّال.
- تعريفهم بمفهوم القيادة ودورها.

الوصف
ورشة عمل جماعية، لمناقشة وتوضيح مفاهيم الرياضة والعمل الجماعي والتواصل والقيادة، بشكل نظري وتمهيداً للجانب العملي في الجلسة التي تليها.

الإجراءات

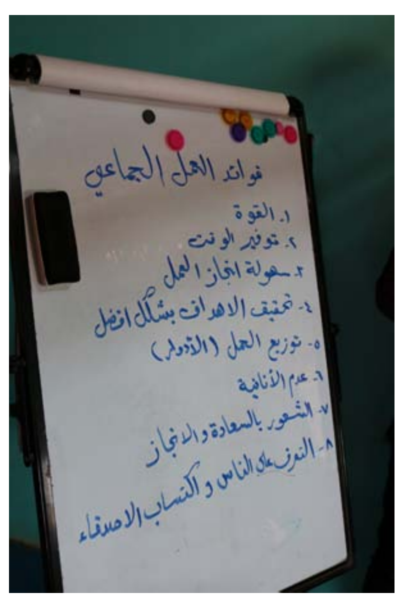




- ابدأ مع المشاركين بإخبارهم أنّ كتابة النّص المسرحي قد بدأت اعتباراً من نهاية الجلسة السابقة واليوم سوف يتم التركيز على بناء واحدة من أهم القدرات التي ستساعدنا على العمل معاً لينجح المشروع بإذن الله، هي العمل كفريق واحد، ثم أكمل كالتالي:
- هذا اليوم سوف نقضيه في النّقاش النظري لبعض المفاهيم التي سنُطبّقها في النشاط القادم بشكلٍ عمليٍّ ممتع، وإضافة إلى أنّ هذه الأنشطة ستحتاج عملاً جماعيّاً فبعضها يحتاج جهداً بدنيّاً أيضاً، لذا سنتحدّث قليلاً عن الرّياضة كفائدة إضافية لكم قبل الدّخول في موضوعنا.
- ابدأ معهم بمناقشة الرّياضة وما يعرفونه عنها عموماً، ثم أجرِ عصفاً ذهنيّاً حول أهمّيتها، ويمكنك الاستفادة من هذه النقاط:

- تؤدي الرّياضة إلى إفراز هرمونات ومواد كيميائيّة في أدمغتنا وأجسامنا تساعدنا على الشعور بالسعادة.
- تنشّط الدّورة الدّموية وبالتّالي تساعد في تنشيط وتغذية كافة أعضاء الجسم وتقوّي عضلاته.
- تفيدنا في التّدرب على التّحكم بالنَّفْس.
- تتيح الفرصة للشعور بالحماس والسعادة والبهجة لأنّ السرور عادةً ما يسود أجواءها.

- تخفّف من التوتّر والضغوط .
- من خلالها يمكن اكتساب مهارات حركيّة مختلفة والتّمكن من الدّفاع عن النّفس.



- سجّل النقاط التي تم جمعها على السبورة، وأخبرهم أنّ هذه الأمور لا يمكن أن تتحقق تماماً إلّا من خلال الرّياضة المنتظمة، والتي تكون مرّتان أسبوعيّاً على الأقل، كما أنّ الجلسة التالية ستعرض لهم نموذجاً عملياً عن بعض التمارين البسيطة التي يمكنهم ممارستها في منازلهم.
- اسألهم: كيف تقوم أجسامنا بتنفيذ التمارين الرياضية؟ وتوصّل معهم إلى أنّ ذلك يكون من خلال حركة الجسم، ثم اسأل سؤالاً آخر: ما الطريقة التي يحرّك بها الجسم كي يتمكّن من تنفيذ التمارين؟ وتوصّل معهم إلى أنّه الانتظام والتّناسق في حركات أعضاء الجسم، فهو السّبيل لتنفيذ التّمرين وتحقيق هدفه.

تابع القول: هذا يكون لدى الشّخص الواحد ولتحقيق هدفٍ فردي، أمّا لتحقيق هدفٍ جماعي فلا بُد أيضاً أن تعمل المجموعة كجسدٍ واحد بتناسق وانتظام لتحقّق أهدافها.



- وزّع المشاركين ضمن مجموعات مع كلٍّ منها ميسّر وأخبرهم أنّ عليهم التّفكير بالأسباب التي تجعل من العمل الجماعي مهمّاً وكتابتها على ورقة قلّاب كبيرة ضمن شكلٍ مرسوم (غيوم، شجرة، شمس، كف يد).
- بعد الانتهاء اطلب من كل مجموعة اختيار مندوبٍ عنها لعرض نتائج عملها.
- أخبرهم أنّك ستقوم بعرض مقطع مرئي يتحدّث عن العمل الجماعي، وأنّك ستوزّع عليهم الفوائد التي خرجوا بها خلال الورشة وعلى كل شخص منهم البحث عن مظهر أو موقف يوضّح هذه الفائدة ضمن المقطع، بعد ذلك اربط المقطع بمخرجات الورشة، كما يمكنك الاستفادة من هذه الأمثلة عن أهمية العمل الجماعي (سرعة الإنجاز، تشارك الأفكار، الشعور بالانتماء للفريق، تخفيف الحمل من خلال توزيع الأدوار، الدقة في التنفيذ بسبب تنوع وجهات النظر، فرصة لاكتساب المهارات والخبرات، الابتكار والإبداع، رفع مستوى التحفيز والهمّة، بناء العلاقات الاجتماعية وإثراؤها، زيادة الإنتاج).
- انتقل للحديث معهم حول مفهوم القيادة وصولاً إلى أنّ هناك ثلاثة عناصر للقيادة هي (الهدف – مجموعة الأفراد – قائد يقوم المجموعة نحو الهدف).
- اطرح سؤالاً مفتوحاً عن أهميّة القيادة في عمل الفريق واستفد من هذه الأمثلة في التوصل للإجابة (توجيه الفريق نحو الهدف، التأكد من سير العمل بشكل صحيح، اتخاذ القرارات وخاصة العاجلة، توزيع المهام على الفريق، تحفيز الفريق بشكل دائم، تعزيز العلاقات بين أعضاء الفريق، تشجيع الأعضاء على المشاركة في اتخاذ القرارات المهمة ....الخ).
- اطرح سؤالاً آخر عن صفات القائد الجيد التي يعتقدون أنّه من المهم توافرها بالقائد ليكون جيّداً

ومفيداً لمجتمعه وجماعته واستفد من هذه الأمثلة في التّوصل للإجابة (المبادرة، التأثير بالآخرين، الأمانة، الذكاء، الاستقامة، التواضع، الحماس، الهمة العالية، المسؤولية، المعرفة، الأخلاق).

- اعرض عليهم المقطع المرئي الخاص بالقيادة، واربطه بالمخرجات السابقة.
- أخيراً اسألهم: برأيكم أيّهما أفضل، أن تكون قائداً أم عضواً ضمن الفريق؟ ثمّ توصّل معهم أنّ السؤال بحد ذاته خاطئ فالقائد أصلاً هو عضو من أعضاء الفريق لكن المهم لأي عضو القيام بوظيفته بأمانة، فالمهم للقائد أن يكون هو الشخص الأنسب لهذا المكان، وقد يكون أحدهم مناسباً للقيادة في موقف ما وغير مناسبٍ في موقفٍ آخر.
- أخبرهم قبل الذهاب بضرورة قدومهم في الجلسة التالية مرتدين ثياباً مريحة للحركة.

الإضاءات

- قد لا يكفي الوقت لمناقشة كل الأمور المطروحة، فلا مشكلة حينها بالاستغناء عن بعضها، أو تكييف النشاط من خلال التّحكم بطريقة التطبيق، للاستفادة من الوقت بشكل أكبر.

21 يوم التعاون في الميدان

ساعتان

التحضير

الأدوات

طاولات، سبورة، قلم سبورة، صافرة، حقيبة إسعافات أولية، مياه شرب، المرفق (رقم 14) مطبوع والأدوات المطلوبة فيه.
عند الحاجة مرفق دليل تصميم أدوات ألعاب يوم التعاون (رقم 15).

المكان

قاعة واسعة أو ملعب، يفضّل أن تكون ارضيّتها عشبيّة أو إسفنجية أو مفروشة بالسجاد، توزّع فيها الأدوات كما هو موضّح في المرفق (رقم 13).

الأهداف

- تعريف المشاركين ببعض التمارين الرياضية البسيطة.
- تنمية مهارات التواصل لديهم.
- إتاحة الفرصة لهم لاختبار القيادة والعمل الجماعي.

الوصف

نشاط ميداني يحتوي مجموعة من التمارين تطبق على مجموعات المشاركين بالانتقال من تمرين إلى آخر وتُقسّم إلى إحماء ثمّ تمارين فردية ثم ثنائية ثم جماعية ختاماً مع تمارين القيادة.

الإجراءات



- ابدأ بتوزيع المشاركين ضمن ثلاث مجموعات مع كل منها ميسّر، ثمّ قم بتنفيذ تمارين الإحماء جماعيّاً.
- انتقل معهم إلى القسم التالي وهو التمارين الفردية حيث يتم تنفيذه على شكل مجموعات فتبدأ كل مجموعة بواحد من الأنشطة الموضّحة في المرفق ثم يتم الانتقال من نشاط لآخر حتى انتهاء الوقت المخصّص.
- وبنفس الطريقة يتم الانتقال إلى الأنشطة الجماعية انتهاءً بتمارين القيادة.

الإضاءات

- توزيع الوقت المقترح:
- التمارين الفردية (20 دقيقة).
- التمارين الثنائية (30 دقيقة).
- التمارين الجماعية (30 دقيقة).
- تمارين القيادة (30 دقيقة).

- ساعد المشاركين ووجههم لاكتشاف الأهداف من التمارين وربطها بموضوعات نشاط يوم التعاون على الورق.

24 قراءة

60 دقيقة

الأهداف

- قراءة النّص المسرحي للمشاركين.
- تهيئتهم لتوزيع الأدوار.

التحضير

الأدوات

تحضير رسومات لشخصيات النص المسرحي أمثلتها في المرفق (رقم 16)، طباعة النص المسرحي، أقراص مغناطيسية، سبورة، ثياب حكواتي، قلم سبورة.

المكان

الجلوس على شكل (U).

الوصف

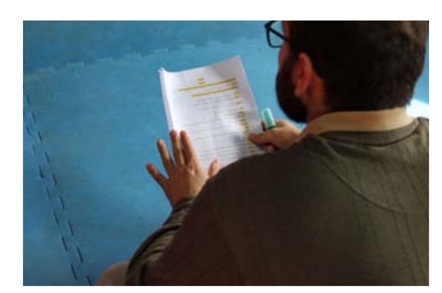
جلسة جماعية يستمع فيها المشاركون لنصّهم المسرحي للمرّة الأولى ويتم فيها توضيح أفكاره وآليّة تقديمه، إضافة لتهيئتهم لتوزيع الأدوار في الجلسة التي تليها.

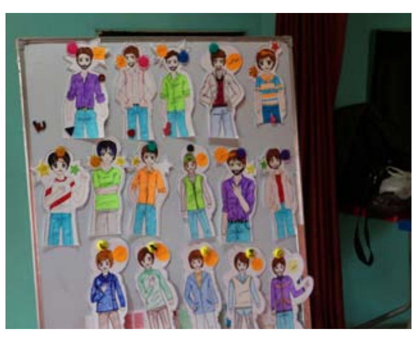
الإجراءات



- ابدأ معهم مستخدماً الرّسم التوضيحي على السبورة لشرح بعض المفاهيم الأساسية حول المسرح مثل الكواليس والخشبة المسرحية والمداخل و المخارج، والديكورات، والمشاهد، وآلية استخدام الستارة للفصل فيما بينها ...الخ.
- انتقل لرواية النّص على شكل قصّة بأسلوب مُبسّط ومُشوّق وواضح، بحيث يحيط المشاركين جميعاً بمعاني القصة والمقصود منها.
- اطرح بعض الأسئلة للتأكد من أنّ الفكرة العامة قد وصلت لجميع المشاركين.
- اقرأ النص مرّة أخرى لكن هذه المرّة باستخدام الشّخصيات الكرتونية التي تم رسمها وتحضيرها وذلك بتثبيتها على السّبورة باستخدام القطع المغناطيسية.
- اقرأ النص مرة ثالثة لكن هذه المرّة بعد توزيع الأدوار في كل مشهد على فريق العمل، ويمكن إضافة القليل من الإثارة والمتعة بتغيير الصّوت ليتناسب مع الشخصية فتكون القراءة تعبيريّة مُوضِّحة للمعنى.
- أخيراً ناقش النّص معهم واستمع إلى آرائِهم، كما يمكنك إدخال بعض التعديلات المناسبة حسب اقتراحاتهم وبما يتناسب مع النص المكتوب.







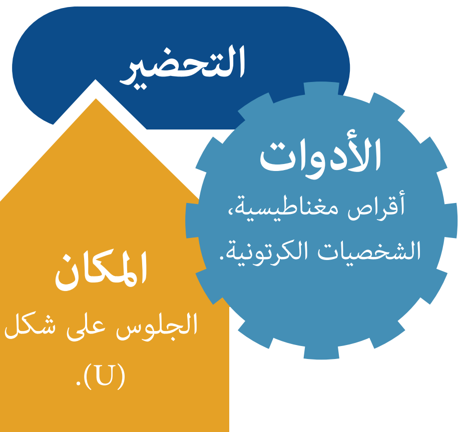


الإضاءات

- يمكنك لعب دور الحكواتي واستخدام أسلوبه الشعبي وحركاته التقليديّة أثناء سردك للقصّة.

25 توزيع الأدوار

60 دقيقة



الأهداف

- توزيع الأدوار على المشاركين.
- مساعدتهم في قراءة النص.

الوصف

جلسة جماعية يتم فيها توزيع الأدوار بالتّوفيق ما بين رغبة المشارك ومناسبة شخصيته.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين باستحضار الهدف من المشروع الذي يتم العمل عليه الآن، وأنّ على كل شخص في هذا المشروع القيام بدوره على أكمل وجه مهما كان هذا الدّور فالمهم هو أن تصل الرّسالة ولن يتم ذلك إلّا من خلال التّعاون والمساندة المتبادلة من قبل الجميع، ثمّ ذكرهم بقصّة النّص بشكل عام وأخبرهم أنّ اليوم سيتم العمل على توزيع الأدوار.
- اعرض الشّخصيات الكرتونية واحدة تلو الأخرى وقم بوصف بعض خصائصها الأساسية الجسدية والنّفسية مما سيسمح لكل مشارك بالتفكير في الدور الذي يناسبه.



- بعد ذلك ساعدهم على اختيار الأدوار مع مراعاة قدراتهم وخاصة في الحفظ والقراءة، وبعد اختيار كل شخصية قم بكتابة اسم صاحبها على الصورة الكرتونية.
- الآن قم بتوزيع النّصوص عليهم واطلب منهم العمل على حفظ أدوارهم في المنزل، وعند الحاجة للمساعدة يمكنهم طلبها من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

الإضاءات

- عند الضرورة يمكنك توجيه المشاركين لاختيار الأدوار المناسبة.
- كما يمكن تعديل نص الدّور للمشارك عند الحاجة.

26-27-29

حفظ النص

3 ساعات

الأهداف

- مساعدة المشاركين في فهم النص.
- مساعدتهم في حفظه.

التحضير

الأدوات

أقراص مغناطيسية، الشخصيات الكرتونية, قطع كرتون ملون وأبيض على شكل بالونات مكتوب على كل منها نص دور من الأدوار، أقلام تخطيط، لاصق عريض، صمغ.

المكان

الجلوس ضمن مجموعات.

الوصف

الوصف نشاط قراءة وفهم وحفظ للأدوار، من خلال العمل كمجموعات حسب المشاهد المسرحية بشكل تدريجي بداية من تكرار الأدوار بالرّبط مع الصّور الكرتونية، انتقالاً إلى التّركيز على أسلوب وطريقة الحديث المُعبّرة عن مشاعر الشخصية، وصولاً إلى اعتماد المشاركين على أنفسهم في تمكين الحفظ.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بأنّ الجلسات القادمة سيتم التركيز فيها على الحفظ و أنّ الأمر يتطلّب جدّية والتزاماً منهم، ولا فائدة من مساعدتهم إن لم يكونوا مستعدّين لبذل الجهد الكافي فدور الميسّرين في هذه الجلسات لن يتجاوز مساعدتهم.
- وزّعهم ضمن مجموعات حسب المشاهد، على أن يترأس كل مجموعة ميسّر.
- الآن ضمن مجموعتك قم بتثبيت صور شخصيات المشهد على السبورة، ثم اسألهم أدوارهم التي تم توزيعها عليهم في الجلسة السابقة، وأخبرهم انّك ستقوم بقراءة كل دور من أدوار المشهد ثم سيقوم صاحب هذا الدور بإعادة القراءة من بعد بنفس الأسلوب واستخدم الأسلوب المعبر المناسب للدور، واستمر بذلك على التتالي حتى نهاية المشهد.
- ثم استخدم بالونات الكرتون بتعليقها على السبورة لتكون مترافقة مع الشخصية الكرتونية الخاصة بها، واطلب من كل مشارك قراءة نصّه عدّة مرات محاولاً ربط المشهد والأدوار بالصّورة كما لو كان يقرأ قصة، وتأكد من لفظهم للأحرف بطريقة صحيحة واعمل على مساعدتهم في تصحيحها، وخاصّة في الجلسة الأولى.
- يمكنك أيضاً استخدام الصّور لمساعدة المشاركين على فهم آليّة التّحرك على خشبة المسرح، وبعد تكرار القراءة عدّة مرّات تحدّث مع كل مشارك حول الشّخصية وقم بإعطائه فرصة للتعبير عن رأيه ومشاعره تجاهها، لمساعدته في فهمها وتقبّلها وأداء دورها بأفضل شكل ممكن.

- في الجلسة التالية وزّعهم ضمن مجموعات المشاهد من جديد.
- ثم ثبت صور الشخصيات مع البالونات واعمل على قراءة كل دور بينما يقوم المشارك صاحب الدور بتكرار ما تقول، وركّز على نبرة الصّوت لتكون طريقة النطق ملائمة للدور.
- وبعد قراءة المشهد عدّة مرّات، اطلب من كل منهم تكرار الحفظ بشكل فردي أو ثنائي بما يناسب توزيع أدوار المشهد.
- اختم معهم بتذكيرهم بضرورة تكرار النّص وتمكين حفظه في المنزل.
- في الجلسة التالية ابدأ معهم بمراجعة النص كما في الجلسة السابقة عدة مرات ثمّ اطلب منهم العمل على قراءة النّص دون تدخل منك.
- اجمع كافة المجموعات في حلقة واحدة للقيام بتدريب جماعي فيقرأ كلٌّ منهم دوره، بينما تغلق عينيك لتسمع منهم النّص كاملاً كما لو كان مسلسلاً إذاعيّاً.
- اختم معهم بتذكيرهم بضرورة تثبيت حفظهم للنص لأنّ النشاط القادم سيبدأ فيه الفريق بالتّمثيل دون استخدام نصوص ورقيّة.

الإضاءات

- يمكن تغيير بعض الألفاظ في النص لتتناسب مع لهجة المشارك أو لتبسيط الدور وتسهيل حفظه.
- يمكن العمل مع من يواجه صعوبة كبيرة في القراءة والحفظ بشكل فردي.

28 لغة الإشارة

30 دقيقة



الأهداف

- تنمية قدرات المشاركين على التّخيّل وتعزيز قدراتهم التعبيريّة الجسمية.

الوصف

نشاط يقوم فيه المشارك باستخدام إيماءات جسمه وحركاته للتعبير عن كلمة ما، ويكون على زملائه تخمين هذه الكلمة دون أن يُصدر أي صوت.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بالحديث عن آلية التّواصل مع الآخرين، وتوصّل معهم إلى عناصر التّواصل الأساسية وهي المرسل والرسالة والمستقبل، حيث يحاول المرسل إيصال رسالته إلى المستقبل، فمثلاً قد يستخدم لغة الجسد وملامح الوجه ليوصل من خلالها رسالة يستقبلها المُستقبل من خلال العين، بينما تصل رسالة الكلام ونبرة ودرجة صوت المرسل إلى المستقبل عبر الأذن.
- أخبرهم أنّ نشاط اليوم سيساعدنا في تنمية مهارات إيصال الرّسائل باستخدام الجسد.
- قم بتوزيعهم ضمن مجموعتين واشرح لهم قوانين هذا النشاط كالتالي:

سوف نرى في نهاية هذا النّشاط عدد النقاط التي سيجمعها الفريقان، حيث سأقوم بتشغيل المؤقت الزمني لأعطي كل مجموعة خمس دقائق يخرج خلالها أفراد هذه المجموعة واحداً تلوا الآخر لأخبره هامساً في أذنه بكلمة ما مثلاً (ضفدع)، وبعدها يقوم هذا المشارك بتمثيلها لفريقه دون استخدام أي صوت أو كلمة، وعلى فريقه تخمين الكلمة، وفي حال لم ينجح الفريق بتخمينها يعود المشارك ليتيح مجالاً لمشارك آخر فيخرج ليأخذ كلمة جديدة، وفي كل مرة يتمكن الفريق من تخمين كلمة بشكل صحيح أسجل لهم نقطة، وفي حال قام الفريق الآخر بتقديم الإجابة الصحيحة سيتم إضافة نقطة للفريق الذي يلعب.

- بعد انتهاء الجولة الأولى للفريقين اجمع النقاط كاملة وأخبرهم أنّه كان من الممكن لكل فريق مساعدة الآخر، مما سيؤدي لزيادة مجموع نقاط الفريقين، ففي الواقع لم يتم إخبارهم أنّ المساعدة ممنوعة.
- أخبرهم أنّ التحدّي ليس بين الفريقين بل للفريقين مع أنفسهم ثم أعد النّشاط معهم مرة أخرى ليسعوا إلى جمع عدد نقاط أكبر هذه المرة، وركّز على ضرورة تشجيع كل فريق للآخر ومساعدته.

الإضاءات

- كلمات مقترحة لتمرين التخمين (هاتف، ضفدع، حداد، نجار، طبيب، مسجد، باقة ورد، إفطار صائم، قلم، معلم، سيارة، لاعب كرة قدم أو سلة أو طائرة أو تنس، مروحة، سائق سيارة، دجاجة، عسكري، أرنب، رسام، فأر، قط، رجل إطفاء، أسد، زرافة).
- يمكن استخدام رسوم توضيحية عند شرح عناصر التواصل في نشاط لغة الإشارة.

28 قواعد المسرح

30 دقيقة



الأهداف

- تعريف المشاركين بأهم مبادئ المسرح.

الوصف

مناقشة حول بعض المبادئ الأساسيّة للوقوف والحركة على المسرح.

الإجراءات

- ابدأ مع المشاركين بسؤالهم: من منكم وقف على المسرح سابقاً أو خاض تجربة مسرحية يوماً ما؟ ثمّ اربط معهم عناصر التّواصل بالدّور الذي يقوم به الممثل على المسرح، حيث يلعب دور المرسل بينما الجمهور هو المستقبل، أمّا الرسالة فهي ما يقوم الممثّل بتقديمه لهدف محدد.
- اسألهم: أين يقف الممثلون عادةً على خشبة المسرح؟ ما هي القواعد التي علينا الالتزام بها أثناء وقوفنا على المسرح وخلال التمثيل؟ ثم اعمل مع زميلك الميسّر على تمثيل الخطأ والصواب في كل قاعدة من قواعد المسرح التالية ليكتشفها المشاركون:

- الالتزام بحدود المسرح وعدم الخروج عنها تجنّباً للاختفاء عن عيون الجمهور في منطقة الكواليس المخصّصة لتحضير الممثلين.
- تجنب الممثل أن يغطي أحد زملائه على خشبة المسرح.
- تجنّب إعطاء الممثل ظهره للجمهور.
- التزام الهدوء في كواليس المسرح واستخدام الإشارة للتواصل.
- المسرح يقسّم إلى تسعة مربّعات متساوية:

أولاً: يمين مقدمة المسرح، وسطها، يسارها.

ثانياً: يمين مركز المسرح، مركز المسرح، يساره.

ثالثاً: يمين عمق المسرح، وسطه، يساره.

- ثم أخبرهم أن لكل مربّع أهمّية خاصة به حسب المشهد، ومعظم المشاهد تتطلب وقوف المشاركين في أماكن مختلفة وموزعّة في مربّعات المسرح.

9	8	7
6	5	4
3	2	1

الجمهور

28 اللوحة التعبيريّة

30 دقيقة

التحضير

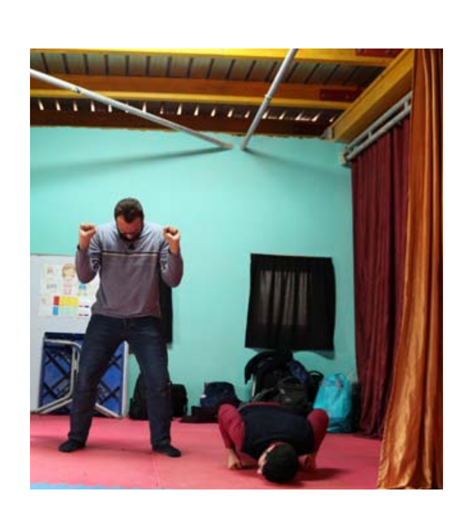
الأدوات
-

المكان
الجلوس ضمن مجموعات ثمّ على شكل غرفة مسرحية.

الأهداف
- تدريب المشاركين على التجسيد المسرحي الصامت.
- تدريبهم على العمل المشترك على خشبة المسرح.

الوصف
نشاط يتدرب فيه المشاركون على آلية تنفيذ مشهد جماعي تجسيدي صامت، مستخدمين فيه المعارف والمهارات المُتناولة في الأنشطة السابقة.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بإخبارهم أن هذا النّشاط هو تطبيق عملي لبعض الأمور التي تعلّمناها، وأنّ التّجسيد هو القيام بتمثيل دور ما بشكل صامت للتعبير عن فكرة من خلال حركة تنتهي بالجمود.
- انتقل لشرح النّشاط بأنّه مجموعة من مشاهد التّجسيد المُتتابعة والتي تمثّل أو تعبّر عن لوحة ما يجب أن يفهمها الجمهور، حيث يبدأ الأمر بدخول الممثل إلى المسرح ليقف على طرفه ووجهه للجمهور وهو يتحرّك ليعبّر عن أمر ما لثوانٍ ثمّ تنتهي حركته بالجمود على الوضعية التي هو عليها، في هذه الأثناء يدخل ممثل آخر ليقف بجانبه ويتحرّك ليعبّر عن شيء آخر يكمّل فكرة زميله الأوّل، لينتهي أيضاً بالجمود، وهكذا الثالث فالرابع ..الخ، وفي النّهاية يجب أن تُجسِّد هذه اللوحة كاملةً فكرة أو مكاناً أو شيئاً محدّداً واضحاً، مثل صالة رياضية أو رحلة إلى منتزه أو ..الخ.
- بعد الشّرح وزّعهم ضمن مجموعات واطلب من كل مجموعة العمل مع بعضها للتدرب على لوحة تعبيريّة خاصة بها، بشرط الالتزام بالقوانين المذكورة آنفاً.
- اسمح لكل مجموعة بعرض لوحتها أمام الآخرين الذين سيعملون على اكتشاف الفكرة من هذه اللوحة.
- أخيراً ذكرهم أن القواعد التي تم تعلّمها في هذه الجلسة سوف ترافقهم خلال التّدريب على النّص المسرحي في الجلسات التالية.

التدريب

30–31–32– 33–
34–35–36–37

6 ساعات

الأهداف

- تدريب المشاركين على مشاهدهم المسرحية.

التحضير

الأدوات

ما يلزم الجلسة حسب الموضح في الإجراءات

المكان

الجلوس ضمن مجموعات أو على شكل غرفة مسرحية.

الوصف

تدريب المشاركين على النص المسرحي، حيث يتم العمل تدريجيّاً على رفع مستوى التّدريب والإضافات الإخراجيّة.

الإجراءات

- ابدأ مع المشاركين عن أهمية هذا الجزء وأنّ فيه سيتم التّحضير لتنفيذ المشروع وتقديم العرض المسرحي خلال ثماني جلسات ولتحقيق ذلك لا بُدّ من: الصّبر فالإتقان يحتاج لتدريب والتدريب يحتاج لوقت، والأمر قد يكون عند البعض سريعاً وعند آخرين بطيئاً، تماماً كالغذاء الذي نتناوله فإنّ نتائجه وآثاره لا تظهر فوراً بل تحتاج لوقت، فلو أكل أحدنا تمرة لن ينمو فوراً بمقدار تمرة، أما الأمر الثاني فهو استخدامنا لمهارات العمل الجماعي والتعاون من خلال احترام الآخرين وتقدير جهودهم أثناء التدريبات والتعاطف معهم عندما يشعرون بالانزعاج بسبب عجزهم عن أداء الدور بشكل مناسب وغير ذلك، والأمر الثالث هو الهدوء والتّركيز والجديّة.
- وزع المشاركين ضمن مجموعات للتدرب على أداء المشاهد مع التّركيز على لغة الجسد ونبرة الصوت، وقبل نهاية الجلسة اطلب من كل مجموعة عرض مشهدها على التوالي لتلعب المجموعات الأخرى دور الجمهور المُنصِت المُشجِّع.
- في جلسة التدريب الثانية ابدأ مع المشاركين بالتدرب ضمن مجموعات مع التّركيز على إخراج المشهد من حركة وتنقّل



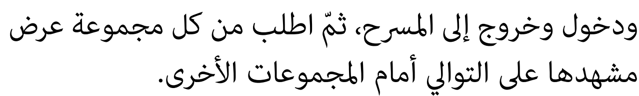












ودخول وخروج إلى المسرح، ثمّ اطلب من كل مجموعة عرض مشهدها على التوالي أمام المجموعات الأخرى.

- ابدأ الجلسة الثالثة للتدريب بخطاب تحفيزي حول أهمّية ما يقومون به وساعدهم على استحضار الهدف والغاية من العرض وأهمية ذلك بالنّسبة لهم وللجمهور، ثمّ قم بنفس إجراءات تدريب الجلسات السّابقة مع التّركيز على إخراج المشاهد وباستخدام المؤثرات الصوتية والإضاءة حسب المتوفّر.
- في الجلسة الرابعة اسمح للمشاركين بالتّدرب على مشاهدهم كمجموعات مرة واحدة فقط، ثمّ تعرض كل منهم مشهدها أمام الآخرين، بينما يتم اختيار مشارك تلو الآخر ممن يلعبون دور الجمهور ويحتاجون لتدريب مكثّف لغرفة منفصلة كي يتم تدريبه بشكل فردي.
- في الجلسة الخامسة نفّذ نفس خطوات الجلسة التي سبقتها، مع إضافة استخدام الديكورات والأزياء.
- في الجلسة السادسة أخبر المشاركين أنّه واعتباراً من اليوم سيكون العمل على بروفا كاملة للعرض المسرحي دون التّوزع لمجموعات وأنّه خلال الجلسات التّالية لن يتدخّل الميسّرون في التّدريب بل سيلعبون دور الجمهور بينما يتكفّل المشاركون بإدارة الجلسة كاملة.
- في الجلسات الأخيرة يلعب فريق العمل دور الجمهور ويتدخل عند الضرورة.



الإضاءات

- عند مواجهة المشارك صعوبة في التحرك على المسرح أو الوقوف في المكان المناسب يمكن تثبيت علامة لاصقة في مكانه أو اربط دوره بمربّع محدد من المربعات حسب تقسيم المسرح لتسعة مربعات.
- يمكن طباعة بطاقات دعوة ليدعوا المشاركون أقاربهم لحضور العرض وتوزيعها في آخر يوم تدريب.

38 بروفا المسرح

ساعتان

الأهداف

- تنفيذ البروفا النهائية على المسرح.

الوصف

ينفذ المشاركين بروفا كاملة للمسرحية ثلاث مرات على الأقل تنتهي بخطاب تحفيزي استعداداً للعرض.

التحضير

الأدوات

الديكورات والمكياج والأزياء ومعدّات المؤثرات الصوتية والضوئية وقوائم تنظيمها.

المكان

تجهيز المكان الذي سيقام فيه العرض المسرحي .

الإجراءات

- ابدأ ببروفا كاملة للمسرحيّة مستخدماً المعدّات والمؤثّرات المجهزة على خشبة المسرح، مع مقاطعتهم للتعقيب على أدائهم وتطويره.
- نفّذ بروفا ثانية لكن هذه المرّة دون تقديم أي مساعدة أو ملاحظة خلال الأداء، وسجل ملاحظاتك لتقديمها بعد انتهائهم.
- التنفيذ الثالث يتم التركيز فيه على تعزيزهم وتجاوز أي ملاحظة على أخطائهم والتأكيد على أنّ ما سيقدّمونه سيفي بالغرض ليحقق الهدف ويوصل الرسالة للجمهور.

















39 الحفل الختامي

-

التحضير

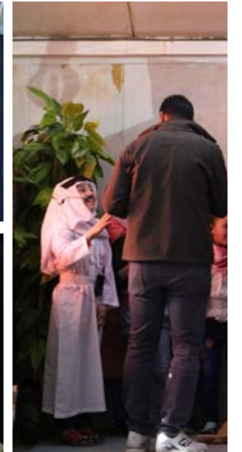
الأدوات
التجهيزات والمعدّات اللازمة.

المكان
تجهيز المكان الذي سيقام فيه العرض المسرحي.

الأهداف
- تقديم العرض المسرحي وإيصال رسالته للجمهور.

الوصف
في هذا اليوم يقدّمالمشاركون بمساعدة فريق العمل عرضهم المسرحي ضمن حفل ختامي، يمكن أن يتضمّن فقرات متنوّعة يتم تحديدها وتجهيزها حسب الظروف والإمكانيات ورغبة المشاركين، ويمكن دعوة كل من أهاليهم ومعلميهم وبعض وجهاء منطقتهم أو مدينتهم.

الإجراءات
- يعتمد الأمر على طبيعة الأنشطة التي سيتم تطبيقها والموارد البشرية المتاحة.









الإضاءات
- يمكن تحضير نموذج تقييم خاص بالعرض يملؤه الجمهور، مثاله في المرفق (رقم 17).
- يمكن أيضاً تخريج المشاركين وتسليمهم شهادات حضور البرنامج.
- يحتاج الحفل إلى تحضير وتنظيم مُتقن.
- يمكن تجهيز فريق من المتطوعين للمساعدة بإنجاز المهام، وفي (رقم 18) نموذج مهام مُقترح للتوضيح.

40 التغذية الراجعة

ساعتان

التحضير

الأدوات
أوراق قلاب، أقلام تخطيط، سبورة.

المكان
الجلوس ضمن مجموعات.

الأهداف
- تقييم الحفل الختامي من قبل المشاركين.
- تهيئتهم ليوم الرحلة.

الوصف
نشاط جماعي لتقييم أداء المشاركين وفريق العمل يوم الحفل، إضافة إلى تهيئتهم ليوم الرحلة من خلال صياغة قواعد خاصة بها.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بالثناء على جهودهم خلال يوم الحفل وعبّر عن تقدير جهود الجميع من فريق عمل ومتطوعين وجمهور، فالجميع كان له دور في إنجاح ذلك اليوم، ثمّ أخبرهم أنّ هدف لقاء اليوم هو مناقشة وتقييم الأداء للاستفادة بشكل جيّد من الخبرة.
- وزعهم ضمن مجموعات وأخبرهم أن على كل مجموعة العمل على موضوع محدّد، فالأولى سوف تجمع إيجابيات يوم الحفل وتسجلها على ورقة قلّاب والثّانية على سلبياته، والثّالثة ستعمل على صياغة القواعد التي يجب على الجميع الالتزام بها يوم الرحلة.
- بعد الانتهاء اطلب من كل مجموعة اختيار مندوب عنها لعرض ما توصّلت له، ثمّ ناقش مع الجميع أي إضافات، أخبرهم أخيراً بأنّ الهدف من القواعد التي تمّت صياغتها لأجل الرحلة تحقيق أكبر قدر ممكن من الفائدة والمتعة.
- اعرض عليهم في الختام برنامج يوم الرحلة كاملاً.









41 الرحلة

6 ساعات

الأهداف

- تعريف الأهالي على بعض المفاتيح التربوية للتعامل مع أبنائهم.
- تعزيز رابط الثقة معهم.
- تذكيرهم بالأهداف التي يسعى البرنامج لتحقيقها ودورهم في تعزيز الفائدة وضمان استمراريتها.
- تعزيز رابط العلاقة بينهم وبين أبنائهم.
- توفير الترفيه والمتعة للمشاركين وتهيئتهم لانتهاء البرنامج.

التحضير

الأدوات

برنامج خطة الرحلة مطبوع، الأوراق الخاصة بورشة العمل مطبوعة، الأدوات اللازمة المذكورة في مرفق ألعاب الرحلة (رقم 19)، أوراق A4، أوراق قلّاب، أقلام تخطيط، غداء.

المكان

التنسيق مع (مكان مناسب، باصات للنقل، وفريق متطوعين للتنظيم).

الوصف

نشاط ختامي يتم فيه تنفيذ عدة أنشطة جزء منها يشترك فيها المشاركون مع أهاليهم والجزء الآخر تكون فيه الأنشطة منفصلة.

الإجراءات



يمكن تقسيم اليوم إلى جزئين:

الأول

- وزّع فيه المشاركين مع أهاليهم ضمن مجموعات، بحيث تضم كل مجموعة عائلتين أو ثلاث، يترأس كل منها ميسّر مسؤول عن تسجيل المعلومات وإدارة الحوار.
- اطلب من كل مجموعة العمل على دراسة حالة تحتوي على عدّة أسئلة مرتبطة بعلاقة المشاركين مع أهاليهم، على أن تكون القصة المذكورة في الدّراسة تحتوي ظروفاً قريبة من ظروفهم، مثال ذلك دراسة حالة تم تطبيقها مع مشاركين من مخيم الزعتري في (رقم 20).
- اطلب من كل مجموعة اختيار مندوب عنها لعرض النتائج.



الثاني

- قُم بفصل المشاركين عن أهاليهم ليتم تنفيذ ألعاب الرحلة (المرفق رقم 19) معهم أو القيام بأي نشاط آخر مثل زيارة حديقة الحيوانات، بينما تُكمل مع الأهالي بتقديم المفاتيح التّربوية ومناقشتهم فيها (المرفق رقم 21).





- اعمل على تذكير الأهالي بأهداف البرنامج مؤكّداً على دورهم في تعزيز استفادة أبنائهم واستمراريتها ومثال ذلك:

- قدرة أكبر على التعبير وبالتالي فعلى الأهالي الاستماع لابنهم وعدم صدّه عن الحديث.

- قدرة أكبر على بناء علاقات أفضل مع الآخرين، وبالتالي على الأهالي تعزيز ابنهم واحترام علاقاته بزملائه ودعمه لمساعدة الآخرين.

- التفكير بطريقة سوية، وبالتالي على الأهالي الاستماع لأفكار ابنهم، وأساليبه في حل مشكلاته، وتقييمها بشكل مشترك، وتجنب الاعتماد على إجابات الحلول الجاهزة.





- يمكنك بعد ذلك تنفيذ أي أنشطة أخرى مع الأهالي مثل المسابقات، أو الألعاب الجماعيةأو أي أنشطة أخرى يمكن تطبيقها، مناسبة للتطبيق.
- في نهاية اليوم يمكن جمع الأهالي مع أبنائهم لتناول الغداء.
- الجلوس جميعاً وإتاحة فرصة لأي شخص من الحاضرين للتعبير عن مشاعره تجاه الآخرين في هذا اللقاء الأخير.



















42 التقييم النفسي (جلسة اختياريّة)

45 دقيقة

الأهداف

- تقييم الأثر النّفسي للبرنامج بالنّسبة للمشاركين.

الوصف

لقاء بين أحد المُيسّرين مع المشارك بغرض قياس الأثر النّفسي باستخدام الاختبار البعدي.

التحضير

الأدوات

طباعة المقياس.

المكان

غرفة خاصّة ومسافة لا تقل عن متر بين المُطبِّق والمشارك.

أداة التفكير

1 معنى الألم

30 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على تقبّل وجود الألم والنّظر له بطريقة مختلفة.

الوصف

مناقشة معتمدة على نشاط أداة التّفكير (هيّا نتعرّف على برنامجنا) مع المشاركين حول معنى الألم والحكمة من وجوده.

الألم
نعمة من الله سبحانه، تُنبّهنا لوجود جُرحٍ جسديٍّ أو نفسيٍّ يحتاج رِعايتنا، وتوفّر لنا فرصة الحصول على أجر الصّبر، فعلينا أن نتقبّلها كُجزءٍ من طبيعة الحياة.

التحضير

الأدوات

-

المكان

الجلوس على شكل U.

الإجراءات

- بعد عرض المقارنة بين الجُرح النّفسي والعضوي كما هو موضّح في نشاط أداة التعبير، ابدأ مع المشاركين المناقشة كالتالي:

لنفكّر معاً في الجرح العضوي الجسدي ولنتخيّل بأنّ هذا الجرح لا



يُسبّب لنا ألماً، أي أنّنا عندما نصاب فيه لن نشعر بالألم أبداً، ما الذي تعتقدون أنّه قد يحصل حينها؟!

بعد تلقّي بعض الإجابات أكمل:

إذاً تخيّلو أنّ شخصاً أصيب بهذا الجُرح في ظهره وكان يركض مستعجلاً ولم ينتبه للدّماء وهي تسيل من يده وكان الجرح عميقاً فعلاً، ما الذي قد يحصل حينها؟

بعد تلقي عدة إجابات توصّل معهم للتّالي:

أن الإنسان قد يُهمل ويتأخر في علاج جرحه إن لم يشعر بالألم، وقد لا يلاحظ وجود هذا الجرح وبالتّالي سيفقد الكثير من الدّماء وقد يفقد حياته وهو لا يعلم ما الذي حصل.

إنّ الألم في الواقع هو المنبّه الذي يخبرنا بأنّنا أُصبنا بجرح ما وبالتّالي علينا التعامل معه، فالألم نعمة عظيمة ومهمّة وطبيعية تساعدنا في الحفاظ على حياتنا، وقد قال الله تعالى: «عَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (البقرة – 216).

- بعد ذلك اسألهم: تُرى كيف يمكننا رؤية الأمر مع الألم النفسي الذي تحدّثنا عنه؟ لتصل معهم إلى أنّ الألم النّفسي أيضاً يعمل بنفس الطريقة واطرح عليهم المثال التالي :

لو أنّ أحدهم لا يعرف كيف يتعامل مع الآخرين فيبقى مُنعزلاً عنهم دائماً، دون الشّعور بألم الوحدة، فبرأيكم هل هناك ما سيدفعه لمحاولة حل هذه المشكلة؟ وإن بقيت حياته على هذا الشّكل هل ستكون حياة جميلة أم أنّه سيبقى بعيداً عن النّاس؟

ومثال آخر:

لو أنّ شخصاً يجلس في مكان يتعرّض لقصف شديد، وهو لا يشعر بمشاعر الخوف المؤلمة أبداً، هل سيفكر بتغيير مكانه لحماية روحه؟ وتُرى ما هو مصيره؟

ومثال ثالث:

لو أنّ المُخطئ لم يشعر بألم الذنب والمسؤولية تجاه الخطأ فلن يتوب إلى الله ولن يصلح خطأه.

- أخيراً أخبرهم بأنّك تعلم أنّ هذه الأمثلة غير منطقية ولا يمكن تصوّر الحياة دون ألم، ولكنّك طرحتها لتؤكّد على أهمّية هذه النّعمة الموجودة لدينا وهي نعمة الألم، فلا بُد أنّ نتقبّل وجود هذه المشاعر و أن نفكر في الآلية التي يمكننا من خلالها التعامل مع الأمر، وأن نتذكّر دائماً أنّ الحياة الدّنيا دار ابتلاء واختبار ومن الطّبيعي أن يكون هناك ألم فوجوده يعني أنّه يمكننا السّعي للصبر لنحصل على مزيد من الأجر فالألم فرصة علينا اغتنامها.

الإضاءات

- يفضّل تمثيل الأمثلة أثناء شرحها لتكون أكثر وضوحاً ولتجنّب الملل.

2 الآلة

45 دقيقة

التحضير

الأدوات
سبورة، قلم سبورة، الرسومات التوضيحية (المرفق رقم 22).

المكان
الجلوس على شكل U.

يمكننا أن نؤثّر على شعورنا وسلوكنا من خلال تحكّمنا بطريقة تفكيرنا.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على فهم قدرتهم على الاختيار.
- - مساعدتهم على إدراك علاقة تفكيرهم بشعورهم وسلوكهم.

الوصف

مناقشة معتمِدة على نشاط أداة التّنشيط (لا تتعجل) مع المشاركين حول قدرتنا على التحكم بمشاعرنا وسلوكنا من خلال الانتباه لأفكارنا والتّحكم بها.

الإجراءات

- بعد تطبيق لعبة (لا تتعجل) من أداة التنشيط، يمكنك توضيح الفكرة على الشكل التالي مستعيناً بالرسومات التوضيحية:

كيف تدخل المعلومات إلى نفوسنا كي نفكّر فيها؟ تدخل عن طريق بواباتٍ خمس نسمّيها الحواس الخمس، فعندما قمنا بالبداية بشرح آليّة تنفيذ لعبة لا تتعجل والهدف الذي عليكم تنفيذه لتحقيق الفوز، وصلت المعلومات إليكم عن طريق بوابتيّ (حاستي) البصر والسمع، فالجميع شاهد وسمع شرح اللّعبة، ووصلته نفس المعلومة، إذاً فما الذي جعلكم تفهمون اللّعبة بشكل مختلف عمّا تمّ ذكره؟ لماذا قمتم بمحاولة تفجير بالونات زملائكم؟

إنّ السبب في الحقيقة هو طريقة تفكيركم وفهمكم أو لنسمّيه من الآن فصاعداً طريقة عمل الآلة، فالأمر في الحقيقة يشبه عمل الآلة.

فأوّلاً، دخلت المعلومات عبر بوابات الحس.

وثانياً، قامت الآلة بعملها وبدأت بتحليل الأمور - ربّما دون أن نلاحظ ذلك - من خلال مجموعة من القناعات التي لدينا، فقد يخطر في بال أحدكم عدة أفكار مثل (لا بُد أن يخسر الآخرون كي أفوز)، (يريد الآخرون الخسارة لي، لذلك عليّ أن أربح وحدي)، (هناك مكان واحد فقط للفائز ولا يمكن أن يكون هناك فائزان)، (عليّ تفجير بالوناتهم فوراً)، (إذا فجرت بالونه سيخسر وأنا سأربح).

لاحظوا أنّنا لم نخبركم خلال شرح اللعبة بأي فكرة من هذه الأفكار لكن آلاتكم عملت بطريقة خاطئة فاعتقدتم أنّ عليكم تفجير البالونات الأخرى.

وثالثاً، فقد استجبتم للآلة بأنّكم شعرتم بالحماس الشديد والطاقة تزداد في جسدكم، لتنفّذوا الأفكار ثم بدأتم

بتفجير البالونات.
الآن دعونا ننظر للأمر بطريقة مختلفة، فلو أنّ آلاتكم عملت بطريقة مختلفة وصحيحة فخطر في بال كلٍّ منكم أفكار من قبيل (عادة يفوز أشخاص ويخسر آخرون، وقد أكون في بعض الألعاب من الخاسرين)، (يمكن في كثير من الأحيان أن نفوز جميعاً وليس بالضّرورة خسارة أحد)، (المهم في الألعاب هو المتعة والفائدة، لا أن أكون فائزاً دائماً)، (لا داعي للسعي كي أجعل الآخرين يخسرون)، (يمكنني أن أربح أنا وكل الموجودين)، (من الجيد أن أفكّر كيف يمكنني الاستمتاع والاستفادة في هذه اللعبة).
لكانت استجابتُكم للآلة بطريقة مختلفة فلن يقوم أحدكم بتفجير بالونات الآخرين، بل سوف يرفع الجميع بالوناته معلناً فوزه ومنبّهاً الآخرين أنّ هناك فرصة ليفوز الجميع.

- قدّم لهم مثالاً آخر كالتّالي:

لنفترض أنّ أحدكم كان يجلس في المنزل لوحده ليلاً ويحضِّر نفسه للنوم مستلقياً على فراشه، وفجأة سمع صوتَ إناءِ طعامٍ في المطبخ يرتطم بإناءٍ آخر، لاحظوا أنّ هذا مُدخلٌ سمِعَهُ عن طريق بوابة السّمع، أخبروني الآن كيف سوف تعمل آلته؟ ما العمليات التي ستجري في تفكيره؟ ما الأفكار التي ستخطر بباله تلقائيّاً في هذا الموقف؟
هناك أكثر من طريقة للأمر فالخيار الأوّل أنّ الآلة سوف تعمل من خلال الأفكار التالية (السارق يأتي ليلاً ويقوم بقتل الناس وسرقتهم)، (أيّ صوتٍ يصدر في الظّلام يعني أنّ هناك أمراً سيّئاً سوف يحدث)، (لن أتمكّن من الدّفاع عن نفسي إن حصل شيء سيّء)، وغير ذلك من الأفكار التي تخبر بأنّ هناك سارقاً اقتحم المنزل وأنّه مسلّح وربّما إن رآه سيقتله.
بعد أن تعمل الآلة بهذه الطريقة أخبروني ماذا سينتج عنها، ما المشاعر التي ستنتاب هذا الشّخص؟ وما التّغيّرات التي ستجري في جسده؟ وكيف سيتصرّف حينها؟
نعم سيشعر بالخوف الشّديد والهلع والعجز، وقد يرتجف وترتفع حرارته وتزداد دقات قلبه وتتسارع أنفاسه وسيسارع للاختباء، أو سيحاول التّكلّف لتمثيل أنّه نائم ..وغير ذلك.
أمّا الخيار الثّاني فهو عمل الآلة بطريقة مختلفة من خلال أفكار مثل (أنا أقوم بما أستطيع لحماية نفسي وأتوكّل على الله)، (السّارق عادة يخاف أكثر من النّاس ويحاول تجنّب مواجهتهم والهروب منهم)، (الليل مثل أي وقت آخر تحدث فيه أشياء جيّدة أحياناً وسيّئة أحياناً أخرى)، (يجب أن أكون حذراً لكن لا داعي للهلع في المواقف الصعبة)، وغير ذلك من التّفسيرات التي ستوصله إلى أنّه ربّما تكون قطّته التي في المنزل قد تحرّكت فارتطمت بشيءٍ ما، أو ربّما كان الإناء ثابتاً بشكل غير مستقر وتحرّك قليلاً بتأثير الجاذبية أو هواء الشّباك المفتوح، أو ربّما لم يكن الصّوت أصلاً من نفس المنزل بل من الخارج.
برأيكم في هذه الحال ما الذي ستُنتجه الآلة؟ كيف ستختلف مشاعر هذا الشّخص وما الذي سيقوم به؟ إنّه لن يشعر في الهلع بل قد يحاول تركيز سمعه قليلاً ليتأكّد إن كان الصّوت من داخل المنزل أو خارجه أو ينهض من مكانه ليتفقّد الأمر في المطبخ، أو ربّما قد يجد أنّ الأمر لا يتطلّب منه الكثير من الاهتمام فيدير وجهه ليغطّ في النّوم، أو يحاول أن يتذكّر إن كان قد أغلق الباب جيداً أو إن كان من المُتوقّع قدومُ أحدهم.

- تكمل قائلاً: دعوني أساعدكم في فهم الأمر أكثر.

وقبل انتهائك من هذه الجملة يقف أحد زملاء فريق العمل، ليصرخ في وجهك بنبرة جدّية مرتفعة: يا فلان، هل تعلم أنّك غبي وغير محترم؟
سينصعق المشاركون ويترقبوا ماذا سيجري، هنا تتوجّه إليهم لتسألهم: تُرى ماذا سيخطر في بالي الآن؟ ما الأفكار التي ستعمل داخل آلتي؟ وما التغيرات التي ستجري للون وجهي وحرارة جسدي ونبضات قلبي وسرعة تنفسي؟ ما الذي يجب أن أشعر به وأتصرّفه بعد أن تلقّيت هذه العبارة أمام الجميع؟
وركّز على بعض الإجابات من قبيل (سيخطر في بالك أنّه لم يعد لك قيمة أمام الموجودين، وسيصبح وجهك أحمراً،

وحرارتك ترتفع، وتنفسك سريعاً، سوف تغضب، وتضرب، وترد بنفس الطريقة، أو تشعر بالإحراج لأن هذا يحصل امام الناس، والإهانة لأنّ الكلام قد مسّ كرامتك ...الخ).

- بعد ذلك أخبرهم أنّ ما قام به زميلك هو عبارة عن مُدخل دخل عبر الحواس، وأنّ ما قدّموه من إجابات كان يشير إلى العملية التي ستنفّذها الآلة عندما تعمل على الشكل التالي (لا بُد أن يكون الآخرين معي لطيفين دائماً)، (لا بُدّ أنّي فعلتُ شيئاً خاطئاً حتّى قال عنّي غبي)، (لا يمكنني أن أتحمّل أي كلام يزعجني من الآخرين)، (يجب أن يكون الآخرون جيدون معي دائماً وإلّا فهم سيئون وأعداء)، (هذا الشخص يؤذيني ويهينني ويمس كرامتي ويجعلني محطّاً للسخرية)، (لا بُدّ أن يكون ردي قاسياً عليه، وأن أعامله بالمثل)، (سوف أقوم بإيذائه كما آذاني فهو شرير ويستحق ذلك). وبناءً على هذه الأفكار فبالتأكيد سوف أشعر بالكره والحقد والغضب من ناحية ومن ناحية أخرى سوف يكون تصرّفي ضرباً أو شتماً أو صراخاً.
- اسألهم: هل برأيكم هذا الشعور والغضب أمر اختياري نقرّر القيام به؟ أم أنّه تلقائي يحصل دون أن نقرّره؟ وتوصّل معهم إلى أنّ الحقيقة هي أنّه أمرٌ اختياريّ، ثمّ اطلب من زميلك أن يعيد الكلام الذي قاله لك في البداية (أنت غبي وغير محترم)، ثمّ ذكّرهم أنّ هذا هو (المُدخل)، وهذا ما لا يمكننا أن نختاره في كثير من الأحيان، أمّا العمليّة التي تجريها الآلة لديك فهي بالنّسبة لك كالتالي (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)، (قد يُخطئ النّاس في حقّي أحياناً)، (يزعجني أن يسيء الآخرون لي لكن قد لا يكون ذلك مقصوداً دائماً)، (لا بُد أن أختار الرّد المناسب بعقلانية ودون انفعال)، (يجب عليّ احتمال مواقف الإحباط التي أمر بها والتعامل معها برويّة)، (الصفات التي يقولها آخرون عني لا تعني أنّي كذلك بالضرورة)، (غريب!! إنّه يكذب فيقول أني غبي وأنا لست كذلك، ولن يحوّلني كلامه عني لأكون كذلك)، (مسكين لقد أساء لنفسه، فهو لا يستطيع التّحكم بأعصابه واستخدام عقله ليختار الكلمات المناسبة ليستخدمها، إنّه يدعوا للشفقة)، (الأمر لا يستحق أن أخرج عن السّيطرة فالضرب والشّتم والتعامل بالمثل لن تكون عواقبه جيّدة على كلينا).

أكمل معهم: في الحقيقة أنا اخترت أفكاراً تختلف عن الأفكار السابقة ووضعتها في مستودعي وتعوّدت عليها، وعندما دخل المُدخل من خلال النّظر والسّمع قامت الآلة بالعمل بهذا الشكل من خلال الأفكار داخل المستودع، فهذه المعالجة أنا الذي اخترتها باختياري للأفكار التي أؤمن بها، ممّا ساعدني على التّحكم أكثر بشعوري وسلوكي. ففي هذه الحالة (المُخرج) هنا لن يكون غضباً شديداً أو ضرباً همجياً، بل سأبحث عن أسلوب آخر، فمثلاً قد أشتكي لوالده أو للمعلّم، أو أتحدّث معه وأنصحه بأنّ فعله خاطئ.

أصدقائي نحن من نختار بإذن الله طريقة تشغيل آلتنا بالطريقة الصحيحة، وقد نشعر أحياناً بأنّنا نفعل بعض الأمور التي نندم عليها لاحقاً، لأن آلاتنا تعمل تلقائياً دون تفكير منّا، لذا علينا أن نقف ونفكّر إن كانت طريقة عمل الآلة لدينا صحيحة أو لا، ثمّ مع التّكرار سوف تصبح هذه الطريقة عادة.

إنّ الأمر يشبه عجلة الدّراجة فبالبداية يحتاج العجل للفّه ثمّ يصبح سريعاً ويستمر بالحركة لوحده، وهذا يحتاج تدريباً ومحاولات كثيرة حتى نغير طريقة عمل آلاتنا لتصبح أفضل، ومع أنّ الأمر قد يكون صعباً بالبداية إلّا أنّه ليس مستحيلاً وأوّل خطوة للقيام بذلك هو الاستماع والانتباه للأفكار الموجودة في مستودعي والتي تخطر في بالي أولاً وعدم السّماح لها بالتّحكم بنا للتأكد منها.

- أخيراً أخبرهم أنّ الجلسات القادمة ستقدّم أداة التّفكير تدريباً لآلاتهم كي تعمل بطريقة صحيحة، ففي كل جلسة سوف يتم تدريبها على أمر جديد، وإعادة ترتيب وتعديل المستودع.

و تلخيصاً لكل ما سبق فإنّ ما علينا فهمه هو أنّ لدى كلٍّ منا بوابات تدخل من خلالها الأمور إلى الآلة التي تقوم بالعمليات من خلال التّفكير الذي نختاره مما يؤدّي إلى إنتاج شعور وسلوك يتناسب مع أفكار الآلة.

الإضاءات

- النشاط يحتوي الكثير من الأمثلة والتّفصيل يمكنك الاستغناء بما تحتاجه لإيصال الفكرة فقط.
- يمكنك السّماح للمشاركين بإعطاء أمثلة من واقع حياتهم للتحقق من فهمهم للفكرة.



3 فكرة – شعور - سلوك

30 دقيقة

التحضير

الأدوات
سبورة، قلم سبورة.

المكان
الجلوس على شكل U.

نحن نحاول أن نمتلك الأفكار الصحيحة والجيدة لأنّها ستدفعنا للشعور المفيد ثمّ للتّصرف الحسن.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على فهم علاقة الفكرة بالشعور والسلوك.

الوصف

مناقشة معتمِدة على نشاط أداة التعبير (هيا نتعرف على قواعدنا) مع المشاركين حول علاقة أفكارنا بشعورنا وسلوكنا.

الإجراءات



- بعد تطبيق نشاط (هيا نتعرف على قواعدنا) في هذه الجلسة، قم باختيار واحدة من القواعد التي اتفق عليها المشاركون، ولتكن على سبيل المثال: عدم إيذاء الآخرين.

ثمّ اسألهم عن سبب اختيارهم هذه القاعدة، وما الذي تعنيه بالنّسبة لهم؟ وابدأ باستقبال إجابات مثل (لأنّ احترام الآخرين دليل قوة، و ذلك يساعد على الحفاظ على نظام الجلسة، ولأنّ ذلك من ضمن تعاليم ديننا ..ألخ). دوّن هذه الإجابات على السبورة.

اسألهم بعد ذلك وأنت تشير إلى رأسك: ما هذه الأشياء التي تُخبروني بها الآن؟ ما الذي يمكن أن نسمّي به هذه العبارات التي خطرت في بالكم؟

توصّل معهم إلى إجابات مثل خواطر، أو أفكار.. ثم اكتب كلمة (فكرة) بجانب الأفكار التي طرحوها. واكتب بجانبها إشارة (-) وأخبرهم بأنّ هذه الإشارة تعني أنّ الفكرة هنا رفض إيذاء الآخرين فهي سالبة تجاه إيذاء الآخرين.

- اسألهم: في حال كان يرى أحدهم إيذاء الآخرين بالطريقة التي تحدّثتم عنها، فكيف سيكون شعوره تجاه القيام بإيذائهم؟ هل سيحب ذلك أم سيكرهه؟ هل سيكون شعوره موجباً + أم سالباً- تجاه إيذاء الآخرين؟ ثمّ دوّن على السبورة إجابات مثل (سلبي، كره، عدم رغبة ..الخ) بجانب كلمة (شعور) وبجانبها إشارة (-).
- اسألهم: ما السلوك الذي سيقوم به الشّخص الذي يحمل هذه الأفكار والمشاعر عن إيذاء الآخرين؟ هل سيضربهم أو يؤذيهم أم ماذا؟ ثمّ دوّن على السبورة إجابات مثل (لن يؤذي الآخرين، سيحترمهم، سيساعدهم ..الخ)، بجانب كلمة (سلوك) وبجانبها إشارة (-) أيضاً.
- اطلب منهم النظر للموضوع من زاوية أخرى فمثلاً لو أنّ أحدهم كانت أفكاره عن إيذاء الآخرين هي (يدل على القوة، وسيلة للحصول على حقي منهم، يساعدني للشعور بالآمان فالكل يخاف منّي ولن يؤذيني، إيذائي لهم يدل على مكانتي وأهميتي بين الناس)، فكيف ستكون مشاعر هذا الشخص تجاه إيذاء الآخرين؟ هل سيحبه أم يكرهه؟ فإذا كان سيحبّ هذا الأمر كيف سيكون السلوك المحتمل؟ دوّن كل الإجابات على السبورة ليصبح الأمر كما هو موضّح في هذا الشكل:

	الشخص 1		الشخص 2	
فكرة	دليل ضعف / الحفاظ على نظام الجلسة / تعاليم الدين	-	قوة / أمان / أهمية	+
شعور	كره / عدم رغبة	-	رغبة / إقبال	+
سلوك	عدم أذى / احترام الآخر	-	أذى / ضرب / شتم	+

- اسألهم: لو أنّ شخصاً ما كان يحمل نفس أفكار الشخص 2 عن إيذاء الآخرين، لكنّه يمتنع عن القيام به خوفاً من القانون والشرطة، هل سيكون مرتاحاً؟

أكمل: بالتّأكيد (لا)، وذلك بسبب عدم وجود انسجام بين الفكرة و الشعور و السلوك لديه، فهو يريد الإيذاء ليشعر بالقوّة ويمتنع عن ذلك خوفاً من الشّرطة وبالتّالي سيُغضبه ذلك ويجعله متوتّراً، وقد ينتظر الفرصة المناسبة للانتقام، وبهذا نعرف أن الإنسان يحاول أن يكون مرتاحاً بتحقيق الانسجام ضمن هذه الثلاثية، فأي سلوكٍ نرغب بتغييره لا يكفي فقط الامتناع عنه، بل علينا أن نعمل أيضاً على تعديل الفكرة التي تدفعنا للقيام به.

- أكمل: لذا فلو أردنا أن نساعد الشخص الذي يقوم بإيذاء الآخرين ليمتنع عن ذلك، من الضروري أن نعمل على مساعدته في تعديل فكرته عن الإيذاء والتي تجعله يعتقد بأنّه أمرٌ حسنٌ.
- أخيراً فالفائدة الأهم لنا من هذا النّشاط هي أمران أولاً أنّه من الآن فصاعداً كلّما شعرتم بالحزن أو الغضب، اسألوا أنفسكم: تُرى ما سبب شعوركم بذلك؟ ولو شعرتم بكره أحدهم مثلاً فكّروا ما الذي يخطر في بالكم أثناء التّفكير بهذا الشّخص (أي فكرتكم عنه) وبهذا قد تصلون لسبب كرهكم له، وفكّروا بالسلوك المحتمل فقد تجدون أنّه ضربُ هذا الشخص أو تجنّبه والابتعاد عنه والجلوس بعيداً عنه.

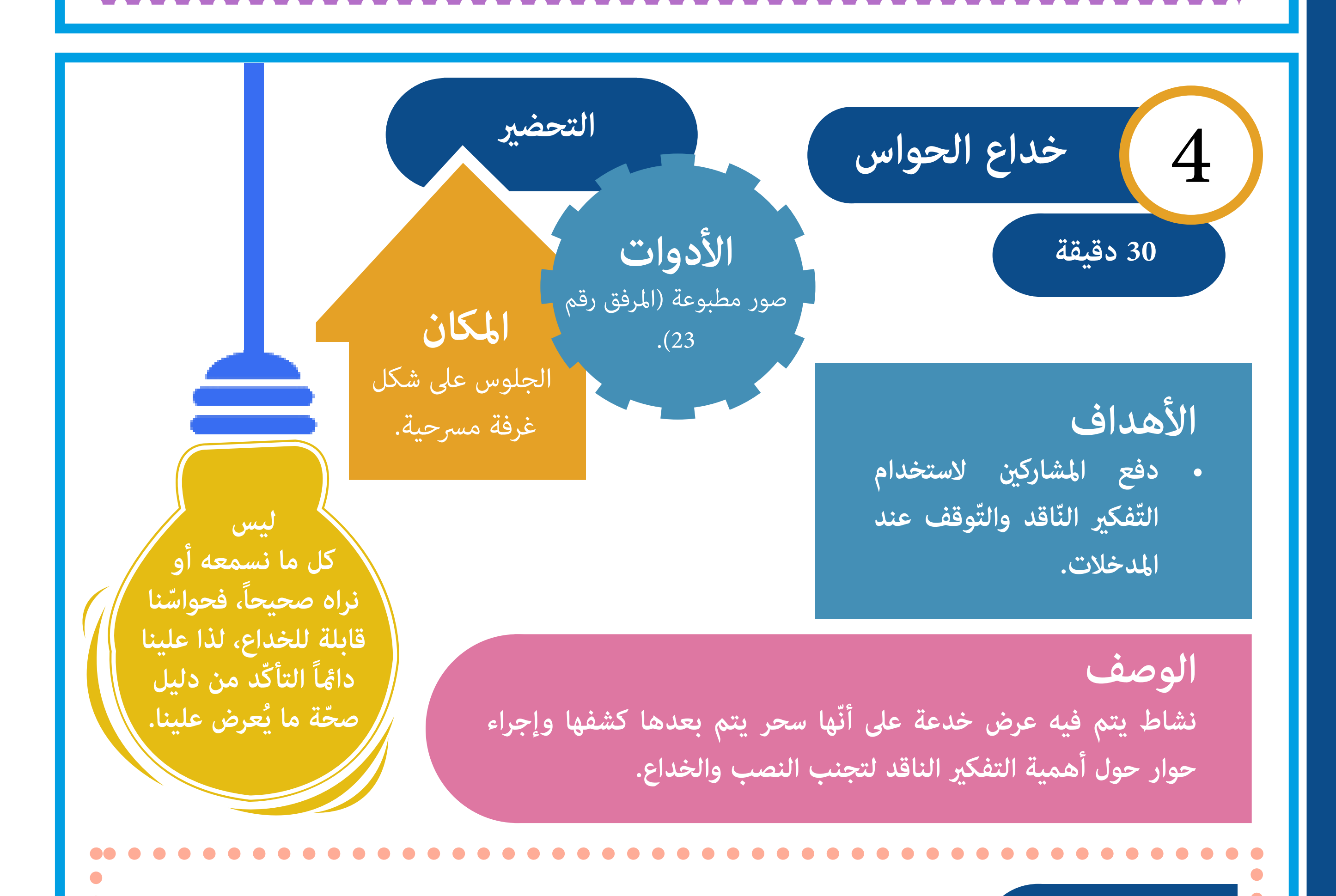
وثانياً أن تتوقّفوا عند كل سلوك تقومون به وتسألوا أنفسكم تُرى لماذا نقوم بهذا السلوك وما الفكرة التي أنتجته؟ فمثلاً لو وجدتم أنّكم قد غضبتم جدّاً من طلب والدكم أن تذهبوا لتناموا باكراً فصرختم أو بكيتم أو أي أمرٍ آخر، حينها قد تكون الفكرة أنّكم تريدون السهر لمتابعة برنامج تلفزيوني، أو أنّكم تريدون السّهر مع

باقي الأسرة لاستمتاعكم بالبقاء معهم.

- أخبرهم أن الجلسات القادمة ستتضمن أفكاراً جديدة تساعدهم ليكون شعورهم أكثر سعادة وسلوكهم أكثر سويّة، فهذه الأفكار سيتم زراعتها في آلاتهم لكن لن تنموا إلّا بسقايتها والاهتمام بها وفهمها جيداً ومحاولة تطبيقها في الحياة العملية.

الإضاءات

- بالنّسبة للمشاركين الأكثر نضجاً يمكنك أن تكلّفهم بواجب كتابة الأفكار التي تخطر في بالهم والمشاعر التي ترتبط بها والسلوك الذي يقومون به في المواقف المزعجة.
- يمكن استخدام مثال الشخص المُدخّن بنفس الطريقة لتوضيح الفكرة أو أي مثال آخر قريب من واقعهم وأبسط لفهمهم.



الإجراءات

- أخبرهم أنك اليوم ستقوم بتنفيذ سحر عجيب أمامهم، وأنّ عليهم التّهيّؤ لذلك وعدم الخوف ممّا سيشاهدون، وفي جو من الجدية والحماس، اطلب من مشارك التّطوع لتطبّق السحر عليه، ثم دعه يجلس في طرف القاعة على كرسي وأخبره أنّك ستقوم بقراءة أفكاره ومعرفة ما الذي يجري في دماغه، اسأله عن أوّل لون يخطر في



باله، وأوّل رقم، وعن عدد حروف اسم أقرب الأشخاص في حياته، ثم اطلب منه أن ينظر في عيون زملائه المشاركين جميعاً، ثمّ أن يختار أربعة أشخاص للخروج والوقوف بجانبه. (لنفترض أنّهم وقفوا على هذا الترتيب 1 2 3 4).

أكد مرّة أخرى أنّك ستثبت للجميع قدرتك على قراءة أفكاره، ثمّ أمسك ورقة بيضاء أمام الجميع، واكتب اسم أحد الأشخاص الواقفين (لنفترض أنّه 2)، ثم اطوِ الورقة وسلّمها له ليضعها في جيب مشارك من المشاركين الجلوس في القاعة، على ألّا يطّلع عليها أحد، ولا يفتحها، وأخبر المشارك الذي أصبحت الورقة في جيبه أنّه قد يشعر بأنّ حرارة الورقة ترتفع فلا داعِ للخوف فهي لن تؤذيه ولن تحترق.

- اطلب من المشارك الذي ستقرأ أفكاره اختيار اثنين من المتطوعين الأربعة ليمسكهم من يديهم.

في حال كان (2) أحدهم اطلب من الاثنين الآخرين العودة لأماكنهم بين الجمهور، أمّا في حال لم يكن (2) أحدهم فتطلب منهما العودة للجمهور.

الآن يتبقّى متطوعان فقط لنفترض أنهما (2و3)، اطلب من المشارك اختيار أحدهما، واستخدم نفس الأسلوب السابق فلو اختار (2) اطلب من المتطوع (3) العودة ليجلس مع الجمهور، ولو اختار (3) أيضاً اطلب منه العودة.

- اطلب من المشارك الذي أوهمته بأنّك قرأت أفكاره القيام باستلام الورقة المطوّيّة من زميله ليفتحها وأن يقرأ الاسم بصوت مسموع للجميع، واسأل الشخص الذي كانت الورقة في جيبه إن كان شعر بحرارتها.
- ابدأ معهم مناقشة سريعة حول رأيهم بهذا السحر والقدرة الخارقة التي شاهدوها جميعاً ثمّ اسألهم: هل قرأت أفكار زميلكم حقّاً أم أنّها خُدعة؟ ثم اكشف لهم سر الخدعة.

هل تعرفون أنّ هذه الخدعة تنطبق على كثير مما نسمع من الأخبار أو نرى من الصور والفيديوهات؟ أو نسمع من القصص والخرافات؟

الفكرة هنا أنّ علينا أن ننتبه للمُدخلات التي تدخل إلى آلاتنا من أفكار وأخبار فليس كل ما نسمع أو نشاهد صحيح، يجب أن نتأكد من الحقائق التي نسمعها لنكون أقل عرضة للخداع، فهناك أشخاص يحاولون خداعنا فحواسّنا يمكن خداعها كما فعلت بكم اليوم، لذا يجب أن نفكّر جيّداً وأن نبحث عن أشخاص مُتخصّصين ويعرفون جيداً في الأمور التي نبحث عنها ليعطوننا إجابات شافية عن الأمور التي نعتقد أنّها مريبة أو أنّه من الممكن أن ننخدع بها.

- ولنتذكّر أنّ خداع الآخرين أمرٌ قد نهانا عنه رسولنا الكريم فقال: «المكرُ والخديعةُ والخيانةُ في النّار»، فعندما تسمع خبراً أو يعرض أحدهم عليكَ أمراً غريباً تذكّر دائماً السؤال المهم الذي يجب ألّا تنساه وأن تكرّره دائماً ((ما هو الدليل؟؟)).

الإضاءات

- بالنّسبة للمشاركين الأصغر عمراً والأقل نضجاً يمكن استخدام الصّور المطبوعة، لإيصال نفس الفكرة.
- يمكن عرض فيديو للاعب خفّة يقوم بخدعة ما ثم يمكنك كشفها لإيصال نفس الفكرة.

5 خطط حياتك

30 دقيقة

الأهداف

- مساعدة المشاركين على إدراك معنى حياتهم.
- مساعدتهم في تعلّم تخطيط جدول أنشطتهم اليومي ومتابعته.

التحضير

الأدوات
مذكّرات خطوات مطبوعة (المرفق رقم 24).

المكان
الجلوس على شكل U.

إنّ غايتنا في هذه الحياة عبادة الله تعالى، عبادةٌ بمفهومها الشّامل لكلّ أنشطةِ الحياة، ولتحقيق ذلك بكفاءة علينا الالتزام بخطّة يوميّة لمتابعة تقدّمنا وإنجازنا.

الوصف

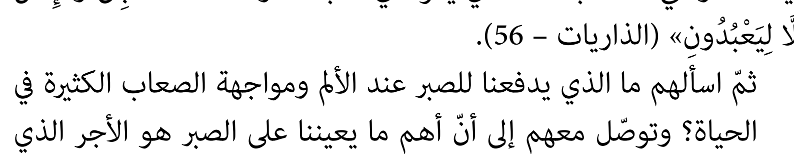
نشاط يتم فيه مناقشة فكرة الغاية من الحياة، ثمّ العمل على تطبيق عملي حول التّخطيط للأنشطة اليوميّة بما ينسجم مع هذه الغاية باستخدام مذكرة خطوات.

الإجراءات

- أجرِ عصفاً ذهنيّاً مع المشاركين حول الأسئلة التالية:

هل نرغب بأن يكون لوجودنا في هذه الحياة قيمة؟ لماذا نحن موجودون في هذه الحياة؟ هل لوجودنا فيها أهمية؟

وتوصّل معهم إلى أنّ لوجودنا قيمة كبيرة، وهذا ما تخبرنا به جميع الديانات السماوية، فجميعنا مسؤولون ومحاسبون على أعمالنا في هذه الحياة، فحياتنا وأفعالنا لا تتعلّق بأنفسنا فقط، بل هناك غاية أسمى منها وأكبر قيمة ألا وهي الله سبحانه الذي يقول في كتابه: « وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (الذاريات – 56).



- ثمّ اسألهم ما الذي يدفعنا للصبر عند الألم ومواجهة الصعاب الكثيرة في الحياة؟ وتوصّل معهم إلى أنّ أهم ما يعيننا على الصبر هو الأجر الذي سنناله، والأمل الذي يسكن قلوبنا بأنّ حياتنا لم تنتهي هنا، بل هناك قادمٌ أفضل ينتظرنا، كما يقول ربنا في كتابه: « وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (البقرة – 155).
- أخبرهم أنّ تحقيق هذه الغاية العظيمة لا يكون إلّا إذا أصبح الأمر جُزءًا أساسيّاً، من كل تفاصيل حياتنا، فعبوديّتنا لله تتجلّى في أكبر الأمور وأصغرها فهي تشمل التّعلّم في المسجد أو المدرسة أو المركز التّعليمي، أو تعلّم مهنة ما، أو مهارة كالتصميم والسباحة، وكذلك الأمر في علاقتنا مع والدينا وبرّهما وعلاقتنا مع أصدقائنا ومساعدة الآخرين، وحتّى دورنا في مساعدة عائلتنا في شؤون المنزل، وبالتّأكيد لا ننسى الصّلاة



والصيام وغيرها من العبادات الشعائرية، بل حتّى الراحة والنّوم والتّسلية والاستمتاع من الأمور التي تشملها العبادة.

- إنّ تحقيق كل هذه الأمور لا يكون بالرّغبة فقط، بل لا بُد من خطّة أسبوعية لتخصيص وقت لكل أمر، ومن الضروري أن نضع لكلّ أمرٍ مكاناً وزماناً محدّدين وهدفاً واضحاً، فلنسأل أنفسنا عندما ننوي التخطيط للقيام بشيء ما أين سنقوم بذلك؟ ومتى؟ ولماذا؟

إنّ التّخطيط يساعدنا في القيام بالكثير من الأشياء التي نريد بطريقة صحيحة حيث أنّ البعض يحاول القيام بالعديد من الأشياء في نفس الوقت، يشاهد التلفاز ويأكل ويدرس مرة واحدة، وفي هذه الحالة لن يستطيع التّركيز في أيّ مهمّة من المهام الثلاث ولن يكملها بشكل صحيح، لذلك علينا القيام بأمرٍ واحدٍ في الوقت الواحد لنحقق المزيد من الإنجاز.

- اشرح لهم مذكّرة خطوات المطبوعة وآليّة استخدامها، حيث ستتضمن كل الأنشطة التي سيقوم بها المشارك لتحقيق أهدافه، وذلك بتحديد اليوم والوقت المناسب لكل نشاط، وعند تنفيذ النّشاط يقوم بوضع علامة تشير لذلك ليتمكّن من معرفة مدى انتظامه وسعيه باتجاه أهدافه.

هناك أنشطة يمكن كتابتها بشكل أسبوعي مثل الذهاب للمدرسة، الصلاة، دراسة علم شرعي (فقه الصلاة مثلاً)، وغير ذلك مما تم ذكره. كما يمكن في كل يومٍ مساءً إضافة نشاطات أخرى لليوم التّالي مثل موعد للقاء صديق، أو للعب كرة القدم وغير ذلك.

- في نهاية كل أسبوع يقوم المشارك بتقييم إنجازه خلال الأسبوع كاملاً فإذا وجد أنّه قد قام بتنفيذ معظم الأنشطة يضع علامة تحت الوجه المبتسم، أما إذا وجد أنّ إنجازه كان متوسّطاً يضع علامة أسفل الوجه في المنتصف وأخيراً إذا وجد أنّ أسبوعه ليس فيه إلّا إنجازات قليلة جداً ومعظم المهام لم يقم بتنفيذها فإنّه يضع علامة تحت الوجه الحزين. وهدف هذا التقييم السعي لتحسين الإنجاز في الأسابيع القادمة، وفي صفحة نهاية الأسبوع هناك (غيمة الأسبوع)، وهي مساحة لكتابة بعض العبارات التي تُعبّر عمّا يخطر في باله حول ذلك الأسبوع، وأكثر الأنشطة التي كانت ممتعة بالنّسبة له.
- أخيراً قم بتوزيع المذكّرات الخاصّة بهم، وأخبرهم أنّ الملاحظ من خلال ما سبق بأنّ لحياتنا ووجودنا قيمة كبيرة تساعدنا في الصّبر ومواجهة الصّعاب، ولتحقيق هذه القيمة لا بُد أن نركّز على غايتنا من خلال الأنشطة والأمور التي نقوم بها في حياتنا اليومية.
- واعتباراً من هذا اليوم فقد صار واضحاً بالنّسبة لنا غاية وجودنا لتكون منهجاً ستعمل الآلة اعتماداً عليه، فتُنبّهنا دائماً إن كنّا نحقّق بأفعالنا واختياراتنا هذه الغاية أم لا.

الإضاءات

- بالنّسبة للمشاركين الأصغر عمراً والأقل نضجاً يمكن استخدام الجدول الأسبوعي في المرفق (رقم 24) كبديل عن المذكرة الأسبوعية وهو عبارة عن لوحة (قياس A3)، تحتوي جدولاً لأيّام الأسبوع يسجّل فيه الأنشطة الدائمة التي يقوم بها المشارك خلال الأسبوع، ثمّ يتم التّأكد من الالتزام بهذه الخطّة بشكل يومي.

6 الغربلة

30 دقيقة



الأهداف

- تعريف المشاركين بنمط تفكير الترشيح الخاطئ وطريقة التعامل معه.

الغربلة تشوّهٌ معرفيّ يجعلنا نركّز على الأشياء السّيئة والمزعجة في حياتنا ويزداد نشاطه عندما يكون مزاجنا منخفضاً.

الوصف

مشهدان تمثيليّان لطالب ومدرّس يتبعه مناقشة يتم من خلالها توضيح نمط تفكير الغربلة الخاطئ وطريقة التعامل معه.

الإجراءات



- مثّل أنتَ وزميلك المشهدين التاليين:

في المشهد الأوّل يدخل الطّالب إلى الصّف حزيناً منزعجاً من أمرٍ ما، بينما يوجّه المدرّس له ملاحظة: يا أحمد لماذا أنت منشغل عن الحصّة، دع القلم وركّز معي أو لماذا تأخرت عن الحصة اليوم؟ لا تتأخر مرّة أخرى.

يتوقّف عن الحركة، وتظهر مشاعر الحزن أكثر وضوحاً على وجه الطّالب بينما يبدأ بالتّفكير بشكل سلبي فيقول بصوت مسموع:

- نعم، المدرّس دائماً يوجّه لي الانتقادات، وكأنّي الطّالب الوحيد الذي لا يفهم في هذا العالم، وأهلي كذلك دائماً يقومون بانتقادي بشكل متكرّر، ما الذي يريدونه منّي؟! أيريدون التّخلص مني؟ نعم، هم محقّون يبدو بأنّي سأبقى فاشلاً دائماً وأينما ذهبت.

في المشهد الثاني يدخل الطّالب ولا تبدو عليه علامات الحزن، ويوجّه المدرس له نفس الانتقاد ثمّ يتوقّف عن الحركة.

فيبدأ الطّالب بالتّفكير بشكل موضوعي وإيجابي وبصوت مسموع فيقول:

- يزعجني عتاب مدرّسي، لكن فعلاً معه حق، فأنا تأخرت اليوم ولا ينبغي عليّ القيام بذلك، يجب أن أعتذر عن تأخري، ولا يمكنني أن أتجاهل بأنّه قد امتحدني سابقاً وأثنى على أدائي للواجب بشكل صحيح مرّاتٍ عدّة، صحيحٌ أنّي تأخرت اليوم لكن هذا نادراً ما يحصل معي مما يعني أنّي لستُ مهملاً.

- توصّل من خلال الأسئلة والمناقشة مع المشاركين إلى أنّ الملاحظ في المشهدين أن طريقة عمل الآلة اختلفت

فالطّالب في المشهد الأوّل كان حزيناً فكانت آلته تنتج أفكاراً سلبيّة، ولم يتذكّر أيّ شيءٍ إيجابيّ وكأنّ هناك غربالاً يُمرّر الأفكار السّوداويّة فقط ويمنع الأخرى التي تذكّره بأشياء جيدة من المرور، لكن عندما كان مزاجه في المشهد الثّاني أفضل تمكّن من تذكّر الأشياء الإيجابيّة الأخرى في حياته، لذلك عندما نشعر بالضّيق فلا بُد لنا من التّوقف عند الأفكار التي تخطر في بالنا وتُنتجها آلاتنا والتّأكد من أنّها صحيحة، وأن نعلم بأنّ الحزن قد يدفعنا لرؤية الأمور السّيئة فقط في حياتنا مع أنّ هناك أمور جيّدة، لذا علينا حينها أن نسأل أنفسنا: لو أنّ مزاجنا كان جيّداً فكيف يمكننا أن نفكّر بالأمر؟ هل سنرى السّيء فيها فحسب أم أنّ هناك جانباً جيّداً أيضاً؟

- أكمل معهم: لذلك فإنّ نبيّنا الكريم أخبرنا عن علاقة الرّجل بزوجته فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ» أَوْ قَالَ: «غَيْرَهُ»، أي لا يبغض الرّجل زوجته إذا رأى منها أمراً سيّئاً وينسى كل الأمور الجيّدة الأخرى التي لديها، بل لا بُد له من التّنبه لهذه الأمور أيضاً.



الإجراءات

- ابدأ بسرد القصّة التالية بطريقة شيّقة بينما يقوم زملاؤك بتمثيل أدوارها بشكل صامت:

من يعرف قصة حميدو؟ .. بما أنّكم لا تعرفونها سوف أبدأ بسردها:

حميدو ولدٌ موهوبٌ يحب رسم الطبيعة كثيراً، لكنّه يعاني من مشكلة مع الرسم وهي أنه كان قد خصص مكاناً في حائط غرفته ليعلق عليه رسوماته الجميلة، والمشكلة أنه كلما أنهى رسمة يجد بأن فيها عيباً صغيراً أو شيئاً ناقصاً فيضعها جانباً ولا يقوم بتعليقها على الحائط، معتقداً بأن عليه رسم لوحةٍ كاملةٍ تخلو من كل العيوب



كي تستحق العرض.

وبعد فترة بدأ يشعر بالحزن الشديد وبدأ يخاطب نفسه بطريقة سلبية فيقول: «أنا فاشل، أنا لا أستطيع الرسم ولست ماهراً كما اعتقدت، سوف أتوقف عن الرسم ولن أعود له مجدداً، إما أن أرسم رسمة تخلو من العيوب وتكون كاملة أو لا أرسم أبداً».

لقد نسي هنا أنه رسم العديد من اللوحات الجميلة و الرائعة، وبعد يومين من الحزن والامتناع عن الرسم، لاحظ جده أنه حزين ومكتئب ولم يعد كالسابق، فذهب إليه وسأله: «ماذا أصابك يا بني؟»، فأجاب: «لا شيء». فقال له جده: «لا أظن ذلك يا بني» فأجاب: «حسناً يا جدي سوف أخبرك، منذ فترة وأنا أحاول أن أرسم رسمة أستطيع عرضها على الحائط لكن حتى الآن ولا واحدة من الرسمات تستحق ذلك»، فقال له جده: «حسناً، اذهب وأحضر تلك الرسومات» فأحضرها،



وبدأ جده بسؤاله: «من رسم هذه الرسومات؟ ومن قام برسم هذا الجبل الجميل وهذه الباقة الجميلة من الورد؟» فيجيب حميدو: «أنا يا جدي». فيقول الجد: «أنا أرى أنّ الرسومات جميلة جداً وجهودك واضحة جداً فيها، قد يزعجنا أحياناً ألّا نقوم بالأمور على أكمل وجه لكن علينا أن نعرف بأن الإنسان ليس كاملاً ومن المهم أن تكون الأمور جيدة بما يكفي، فلا يوجد عمل كامل أو إنسان كامل في هذه الحياة، الحياة ليست أبيضاً أو أسوداً فقط، بل بينهما الكثير من درجات الرمادي والهدف من رسوماتك أن تكون جميلة وهادفة كما أخبرتني سابقاً، لذلك أريد أن أسالك: هل تعتقد أن هذه الرسومات تحقق الهدف؟». فيسكت حميدو وتبدو عليه علامات الدهشة، فيجيبه: «نعم»، فيأتيه الرّد: «إذن اقفز من هنا وثبّت هذه الرسومات على الحائط وثبت نفسك بجانبها - يقولها مزاحاً –» .

- توصّل من خلال الأسئلة والمناقشة مع المشاركين إلى أنّ الملاحظ في القصّة أنّ حميدو قبل أن يوضّح له جدّه الأمر كان قد استخدم آلته للتفكير بطريقة خاطئة فكان يعتقد أنّ الأمور تكون إمّا بيضاء أو سوداء إلّا ان الواقع كما رأينا مختلف لذلك لا بُد للآلة أن تعمل باعتدال.

أكمل معهم: إنّ كثيراً من النّاس قد يفكّرون بطريقة حميدو فتجدهم يرون أنفسهم والآخرين بطريقة متطرّفة وكأنّهم إمّا سعداء دائماً أو تعساء دائماً، محبوبون دائماً أو مرفوضون دائماً، أذكياء دائماً أو أغبياء دائماً، جيدون دائماً أو شريرون دائماً، لكن الحقيقة أنّ الإنسان لا يكون كذلك وهذا الذي نشاهده في برامج الكرتون ليس حقيقياً فلا يوجد الشرّير كامل الشر بالمقابل لا يوجد الرجل الخيّر كامل الخير، فقد تجد مني موقفاً سيئاً اليوم لكن لا يعني ذلك أنّه لا يصدر منّي تصرفات جيّدة، لذلك علينا أن نعي دائما أنّنا عندما نلاحظ بأنّنا مصرّين بشكل شديد على رأي متطرّف ولدينا قدر كبير من الصّلابة في نظرتنا للأمور (بالعامية متنحيين)، فهذا قد يعني أنّنا نفكر بطريقة أبيض وأسود.

أخيراً فإنّ أبيض - أسود هي واحدة من طرق التفكير أو القناعات التي قد تجعل آلاتنا تعمل بطريقة خاطئة وعلينا التعامل مع هذا النمط من التفكير، والانتباه له من خلال ملاحظة أفكارنا وتعديله كي تعمل آلاتنا بشكل أكثر كفاءة.

الإضاءات

- يمكن أن يطبّق هذا النّشاط ميسّران يلعب أحدهما دوريّ الرّاوي والجد في آنٍ واحد.

8 الشخصنة

30 دقيقة

الأهداف

- تعريف المشاركين بنمط تفكير الشخصنة وطريقة التعامل معه.

التحضير

الأدوات

تسجيل صوتي بصوت الممثل، تسجيل آخر بصوت الرّاوي، مكبّرات صوت.

المكان

الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

في تشوّه الشخصنة المعرفيّ نجعل أنفسنا مركزاً للمواقف، فنحمل مسؤولية الأحداث التي تجري حولنا وخاصّة السّلبيّة منها، ونأخذ الأمور على محمل شخصي دائماً.

الوصف

مشهد تمثيلي صامت لشخص يتم عرض حواره مع ذاته من خلال التسجيل الصوتي، يتبع ذلك مناقشة توضّح نمط تفكير الشخصنة الخاطئ وطريقة التعامل معه.

الإجراءات

أنا ونفسي 1-7

الشخصنة

- مثّل المشهد التالي بشكل صامت متفاعلاً مع صوت الرّاوي وصوتك الداخلي:

يجلس بطل القصّة على كرسي حزيناً، ويتفاعل مع صوت الرّاوي الذي يقول: صديقنا أحمد شاهد أصدقائه اليوم يتحدّثون بصوتٍ خافت أثناء الفرصة بين الحصص، وكأنّهم لا يرغبون منه أن يسمع ما الذي يقولون، ومع أنّه كان يلعب مع صديقه رامي في تلك الأثناء لكن أزعجه ما فعلوه كثيراً، فلمّا عاد للمنزل جلس يفكّر وهو متألّمٌ جدّاً.

- يظهر الصّوت المُسجّل معبّراً عن أفكارك بنبرة حادّة: لماذا لا يريدون منّي سماعهم؟ من المؤكّد أنهم كانوا يتحدّثون عنّي، أنا أعلم أنّهم يكرهونني، صداقتهم معي فقط لأجل المصلحة ولاستعارة كتبي ودفاتري عندما تفوتهم الحصص، إنّي فاشل لا أستطيع أن أبني الصداقات، أنا السبب فأنا جعلتهم لا يرغبون بالحديث معي، أنا سيّء.

- يكمل صوتك المُسجّل ليعبّر عن أفكارك لكن هذه المرّة بنبرة عاديّة هادئة: ما بالك؟ لماذا تتحدّث عن أصدقائك بهذه الطريقة، ألا تذكر كم مرّة أخبروك أنّهم يُحبّون صحبتك؟ ألا تتذكّر عدد المرّات التي لعبتم فيها معاً، أو قدّموا لك فيها المساعدة؟ لا تستمع لصوت الشّخصنة بداخلك، ركّز معي أنا الصوت النّاصح.

- صوت الشخصنة: لا تستجب للصوت النّاصح، أنتَ سيّء، فأنت السّبب في كل شيء يحصل في حياتك، أنت لا تعرف كيف تحافظ على أصدقائك ولا أحد يرغب بالحديث معك، عندما كان أصدقاؤك يتحدثون اليوم كانوا يحاولون الحديث بصوت خافت بعيداً عنك كي لا تسمع ما الذي يقولونه عنك لقد كانوا يتحدّثون عنك، نعم، كانوا يتحدّثون عنك بشكلٍ سيّء.

- الصوت الناصح: اسمع يا صديقي ليس عليك التّفكير بهذه الطّريقة، ربّما كانوا يتحدّثون عن أمرٍ شخصيّ خاصّ

بهم، ولا يستطيعون إخبارك به، أو ربّما عن شيءٍ عائلي فأنت تعلم أنّهم أبناء عم، وربّما كانوا يتحدّثون عنك فعلاً، لكن بالخير أيضاً، لا تحكم على أصدقائك فأنت لا تملك دليلاً كافياً، ولا تحكم على نفسك أيضاً فطالما كنت محبوباً من زملائك، كما أنّ لديك العديد من الأصدقاء الذين تعاملهم باحترام وتعتذر عندما تخطئ مع أحدهم بغير قصد، وتحب مساعدتهم عندما تستطيع، أنتَ لست الوحيد في هذا العالم، ولست الذي يسبب كل شيء، هناك أشياءُ أخرى وأشخاص كثيرون غيرك فلا تزعج نفسك كثيراً في هذا الأمر.

(انهض من مكانك واخرج من المسرح بعد أن تختفي عن وجهك تعبيرات الحزن).

- الراوي: عندما عاد أحمد ليرى أصدقاءه في اليوم التّالي، اكتشف أنّهم قد جهزوا له مفاجأة وهي هديّة يعبّرون من خلالها عن حبّهم له، عندها عرف أنهم كانوا يتحدّثون عن ذلك، ومن ذلك الوقت بدأ صديقنا بمراقبة طريقة تفكيره ليُسكتَ صوت الشّخصنة كلّما حاول أن يتحدّث، فعرف أنّ بعض الأمور قد تتعلّق به وبعضها ليس كذلك.

- توصّل من خلال الأسئلة والمناقشة مع المشاركين إلى أنّ الملاحظ في القصّة أنّنا كنّا نرى طريقة عمل آلة أحمد بالصوت النّاصح وصوت الشخصنة هما صوتان يعبّران عن طريقة تفكيره، والحوار الذي يجري في داخله، وجميعنا تحصل في داخلنا هذه الحوارات، لذا لا بُد لنا من التّنبّه لها والتّوقف مع أنفسنا لنسمع صوتنا النّاصح ونميّزه عن صوت الشخصنة.
- اسألهم: برأيكم لو أنّ صديقنا أحمد عندما رآهم يتهامسون اعتقد أنّهم يخطّطون لأمرٍ ما يسعده أو أنّهم يتحدّثون بالخير عنه، فهل يا تُرى هذا التّفكير صحيح؟ وتوصّل معهم إلى أنّ هذا التّفكير يعتبر أيضاً شخصنة، فالشّخصنة هي أن أعتقد بأنّ كل ما يدور حولي يتعلّق بي، وبالتّالي فإنّ أحمد في هذه الحال ما زال يعتقد أنّه موضوع الآخرين وأن الأمور التي تجري حوله تتعلّق به دون وجود أي دليل حقيقي.

إنّ الحل هنا بأن نعلم بأنّ أحمد ليس مضطراً أصلاً للتفكير بأن الأمر يتعلّق به، ولا حتّى التّفكير فيما كان يقوله أصدقاؤه.

- أخيراً أخبرهم أنّ الشخصنة واحدة من طرق التّفكير التي تجعل الآلة تعمل بطريقة خاطئة فلا بُد من التّعامل مع هذا النمط من التفكير من خلال ملاحظة أفكارنا وتعديله، كما أنّ الشّخصنة واحدة من صفات المنافقين حيث قال الله عنهم: «يحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ » (المنافقون – 4).



الإجراءات



- قم باختيار مجموعة من المشاركين الذين يتشاركون أمراً أو صفة ما (عشيرة، لون، لغة، قرية، مدينة، نوع اجتماعي)، ثمّ اطلب منهم الوقوف أمام باقي زملائِهم واسأل أحدهم عن أكثر ثلاث طبخات يحبّها، ثمّ قم بتسجيل الإجابة على السبورة.
- اسأل شخصاً آخر منهم عن أكثر صفة سلبية يرجو التّخلص منها فيه (العصبية، الخوف، الخجل، الحساسية العالية ..الخ)، وسجل أيضاً الإجابة على السبورة.
- ثمّ اسأل المشاركين خارج المجموعة: هل يمكننا القول أنّ جميع أفراد هذه المجموعة يحبّون هذه الأكلات الثّلاث المسجّلة على السّبورة؟ وبعد نقاش الإجابات توصّل إلى أنّ الأمر يتعلّق بصاحب الإجابة فقط وكونه عضو في المجموعة لا يعني انّ كل المجموعة تشاركه كل الصّفات والاختيارات.
- ثمّ اسألهم: هل يمكننا القول أن جميع أفراد هذه المجموعة يرجون التّخلص من الصّفة السلبية التي اختارها أحد أفرادها؟ وتوصّل معهم إلى نفس النتيجة السابقة.
- اطلب من أفراد المجموعة العودة إلى أماكنهم بين المشاركين، واسأل الجميع: من منكم حصل على درجة متدنّية في امتحاناته أو فشل في القيام بعمل ما سابقاً في حياته؟ بعد أن يجيب أحدهم اسأل الآخرين: هل يمكن القول أنّ صديقنا سوف يفشل بكل أمور حياته؟ وهل فشله يعني أنّه سيفشل دائماً بهذا الأمر؟ وبعد تلقّي بعض الإجابات توصّل إلى نفس نتيجة الأسئلة السابقة.
- بعد ذلك أخبرهم بأنّ الله سبحانه ينهانا عن التّعميم بهذه الطريقة ويخبرنا بأنّه: «لَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ» (فاطر – 18)، ثمّ وضّح لهم أنّه أحياناً نجيب على أسئلة مثل هذه في حياتنا بـ «نعم»، مع أنّنا متّفقون الآن أنّ هذه الإجابة في الغالب خاطئة، ومثال ذلك عندما نختبر تجربة ما مع شخص لديه سلوك سيّء من عائلة أو بلدة ما، فنعمّم ذلك على جميع عائلته أو أهل بلدته التي ينتمي إليها، ونتّهمها بأنّها تحمل نفس هذه الصّفة وتتصرّف بنفس الطريقة.

وأحياناً أخرى نفشل ونخسر في أمرٍ ما فنعتقد بأنّنا سوف نفشل دائماً وأنّه لا يمكننا النّجاح أبداً، لذلك عندما تراودنا هذه الأفكار فمن الأفضل لنا أن نتوقّف عندها ونسأل أنفسنا تُرى هل نملك دليلاً حقيقيّاً أنّ هذا الأمر صحيح؟ وإذا وجدنا دليلاً فهل يكفي للتعميم على جميع الأشخاص أو على جميع المواقف؟ لذلك من المهم أن ننتبه لأنفسنا عندما نجد بأنّ الآلة لدينا تنتج أفكاراً من نوع (كل، دائماً، لا شيء، أبداً ..الخ)، وقد يكون مفيداً أن نستبدلها باشياء مثل (أحياناً، غالباً، ممكن، احتمال، بعض ..الخ).

إنّ التعميم من طرق التفكير التي تجعل آلاتنا تعمل بطريقة خاطئة فلا بُدّ لنا من التّعامل معه والانتباه له من خلال ملاحظة أفكارنا وتعديله كي تعمل آلاتنا بشكل أكثر كفاءة.

10 قراءة الأفكار

30 دقيقة

التحضير

الأدوات
الصورة مطبوعة (المرفق رقم 26).

المكان
الجلوس على شكل U.

لا يمكننا معرفة ما يفكّر فيه الآخرون ما لم نسألهم، وافتراضنا بأنّه يمكننا القيام بذلك من الظّنِّ المذموم.

الأهداف

- تعريف المشاركين بنمط تفكير قراءة الأفكار وطريقة التعامل معه.

الوصف

عرض مثال توضيحي باستخدام الصّورة المطبوعة، يتبعه مناقشة توضّح نمط تفكير قراءة الأفكار وطريقة التعامل معه.

الإجراءات



- قم بعرض الصّورة حيث تجسّد طابورين للأطفال وكأنّهم ينتظرون شيئاً ما كالدخول إلى المدرسة مثلاً.
- وأخبرهم أنّه قبل قليل كان الطّفل في الطابور الأيمن ينظر للطفلين في الطابور الأيسر، وأثناء ذلك، بدأت تخطر في باله عدّة أفكار. اسألهم: برأيكم ما هي هذه الأفكار التي قد تخطر في بال زميلنا؟
- بعد تلقّي عدّة إجابات ضع بالوناً ورقيّاً على البالون المرسوم وأخبرهم أنّ هذا ما كان يخطر في باله ثم اقرأه: لا بُد وأنّ هذا الشّخص ينظر لي، وهو يعتقد بأنّي ضعيف، ويفكّر في الطريقة التي يمكنه من خلالها تجاوز دوره ليصل قبلي إلى بداية الطّابور، لن أسمح له بالقيام بذلك، أنا أعرف ما الذي يفكّر فيه. ثم أسألهم: ما رأيكم فيما يظنّه صديقنا؟ هل هو صحيح؟
- بعد مناقشة سريعة استبدل البالون الورقي بآخر وأخبرهم أنّ هذا ما يفكّر به صديقنا تجاه الطّفل الثّالث في الصّورة واقرأ المكتوب: من المؤكد أنّ هذا خائف من الطفل الذي خلفه، ويظنّ نفسه جباناً وأنّ عليه أن يهرب ويتجاوز الدور ليبتعد عن المكان الذي هو فيه. ثم اسألهم: ها هو صديقنا يقرأ أفكار طفل آخر فما رأيكم هل ما يظنّه صحيح؟
- بعد مناقشة سريعة أخبرهم بأنّك ستعرض لهم الآن ما الذي كان يفكّر به هؤلاء حقيقةً، وضع بالوناً ورقيّاً

عند الطّفل الأوّل مكتوبٌ فيه: إنّ الحرارة عالية جدّاً اليوم، وأنا مصاب بالصّداع، يبدو بأنّ المعظم قد تعب من الوقوف والانتظار. وبالوناً آخر عن الطّفل الثاني وفيه: ما الذي عليّ القيام به، لا بُد أن ينتهي وقوفنا سريعاً فلديّ العديد من الواجبات التي يجب أن أنهي كتابتها.

- اسألهم الآن: ما رأيكم؟ هل تجدون أن قراءة صديقنا لأفكار زملائه صحيحة؟

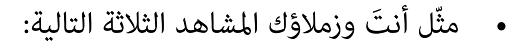
أكمل: في الواقع لا يمكننا الحكم على أفكار الآخرين فأحكامنا قد تصيب أحياناً، لكن قد تخطئ في الكثير من الأحيان أيضاً، على كلّ حال الأمر ليس مهمّاً فلستَ مُضطرّاً لقراءة أفكار أحد، وعندما تجد بأنّك بدأت القيام بذلك، حاور نفسك: لماذا أقوم بذلك؟ أليس من الأفضل أن أسألهم عن أفكارهم لو كان الأمر مهمّاً أو يعنيني حقّاً؟ ما عليّ القيام به هو تجاوز هذه القراءة وتجاهلها، فهناك الكثير من الاحتمالات الأخرى التي قد تكون صحيحة، وما لم أكن متأكداً من فكرتي فلا قيمة لها، وليس من الصّواب الحكم أو التّصرف بناءً عليها.

باختصار فإنّ آلاتنا أحياناً تعمل بطريقة خاطئة وتبدأ بالتّفكير فيما يفكّر به الآخرون، دون أن يكون لدينا سبب أو دليل، وفي هذه الحالة فإنّ هذه الأفكار تعتبرُ غيباً لذا لن يعلمه إلّا الله تعالى كما قال في كتابه: «قُل لَّا يَعْلَمُ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ الْغَيْبَ إِلَّا اللَّهُ» (النّمل – 65).

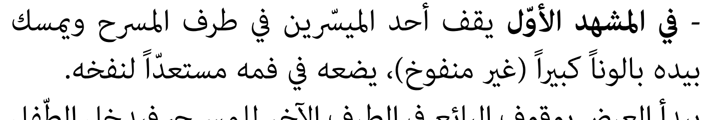
إذاً طالما أنّنا لسنا مضطرون لمعرفة أفكار الآخرين فلا داعي للقيام بذلك، وحتّى لو كنّا نرغب بمعرفتها يمكننا حينها سؤالهم مباشرة، وعدم الاستجابة لظنونا التي لا دليل عليها التزاماً بأمر الله تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (الحجرات – 12).



الإجراءات



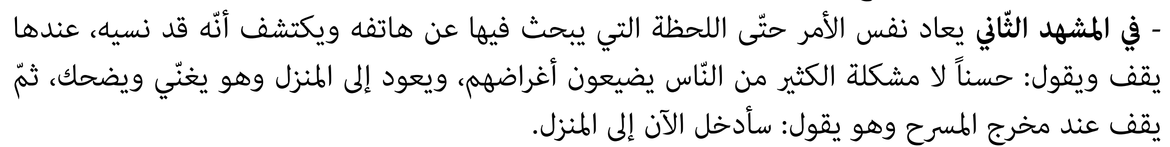
- مثّل أنتَ وزملاؤك المشاهد الثلاثة التالية:



- **في المشهد الأوّل** يقف أحد الميسّرين في طرف المسرح ويمسك بيده بالوناً كبيراً (غير منفوخ)، يضعه في فمه مستعدّاً لنفخه.

يبدأ العرض بوقوف البائع في الطرف الآخر للمسرح، فيدخل الطّفل من منتصف القاعة حاملاً بيده الهاتف، يشتري بعض الأغراض وبعدها يضع الهاتف على طاولة البائع ليخرج محفظته ويدفع حسابه ثم يخرج حاملاً الأغراض ومسرعاً من الدّكان ناسياً هاتفه، وعندما يصل إلى الطرف الآخر من المسرح يتوقّف ويدير وجهه للجمهور وهو يبحث في ملابسه عن الهاتف وهو يقول: لقد أضعت هاتف والدي، يبدو أنّي نسيته، ياااه لا بُدّ أنّ أحداً ما سوف يسرقه، ما الذي سوف يفعله والدي عندما يعلم ذلك، سوف ينهرني ويحرمني من مصروفي، يا إلهي .. نعم سوف يفقد ثقته بي أيضاً، وربما سيطردني ...

أثناء الكلام يقوم رجل البالون بالنّفخ قليلاً مع كل جملة يسمعها ويستمر الحديث حتى يصبح البالون كبيراً جداً.



- **في المشهد الثّاني** يعاد نفس الأمر حتّى اللحظة التي يبحث فيها عن هاتفه ويكتشف أنّه قد نسيه، عندها يقف ويقول: حسناً لا مشكلة الكثير من النّاس يضيعون أغراضهم، ويعود إلى المنزل وهو يغنّي ويضحك، ثمّ يقف عند مخرج المسرح وهو يقول: سأدخل الآن إلى المنزل.

يخرج من المسرح وكأنّه قد دخل إلى المنزل فتصدر أصوات عالية داخل المنزل وصراخ وتحطيم، في الوقت الذي يقوم رجل البالون بنفخ البالون بسرعة حتّى ينفجر.

- **في المشهد الثّالث** يعاد نفس المشهد لكن هذه المرّة مجرّد أن يعرف بأنّه نسي هاتفه يقول: لقد فقدت هاتف والدي يبدو أنّي نسيته في الدّكان، يجب أن أعود فوراً للتأكد من ذلك.

في هذه الأثناء يكون رجل البالون قد نفخ البالون قليلاً وعندما يصل الطّفل إلى الدّكان يجد أنّ البائع قد احتفظ له بالهاتف ليعيده إليه، فيشكره ويعود ليخرج من القاعة.

بينما يفرغ رجل البالون بالونه من الهواء.

- أدر حواراً مع المشاركين حول المشاهد السابقة الثّلاثة والفرق بينها، ثمّ قل لهم: البالون يرمز إلى المشكلة وفي المشهد الاوّل كانت المشكلة صغيرة إلّا أنّ طريقة عمل آلة صديقنا زادت من حجمها، وهوّلتها كبيراً. بينما في المشهد الثّاني قامت آلة صديقنا بتصغير المشكلة جداً لدرجة أنّه لم يعد يراها مشكلة، ممّا أدّى إلى مشكلة أكبر عندما عاد إلى المنزل حيث كبر البالون إلى أن انفجر. أمّا في المشهد الثّالث فلم تأخذ المشكلة أكبر من حجمها، ولا أصغر منه وبالتالي عمل الآلة بهذا الشكل ساعد صديقنا على حل مشكلته، فحتى لو كانت الأمور السيئة التي فكّر فيها صديقنا في المشهد الأول محتملة الحدوث، فالتفكير بها لحظة وقوع المشكلة لن يساعده بحلّها بل سيُفقده التركيز
- أكمل: برأيكم من حياته ستكون أسهل ؟ الشخص في المشهد الأول أم الثاني أم الثالث؟

نعم إنّه الثالث، لذا نتعلّم منه أنّ كل ما علينا القيام به عند حصول أي مشكلة هو التّركيز فيما حصل والتّفكير في أفضل طريقة لحلّها تجنّباً للغرق في عدد أكبر من الكوارث والدّخول في دائرة التكبير التي ستزيد قلقنا من

أفكار قد لا تصبح حقيقة، وتجنباً أيضاً لتجاهل وجود المشكلة مما قد يؤجّل ظهور نتائجها بشكل أكبر لوقت لاحق.
وهذا ما أمرنا الله بأن نكونه، أمّة عدل نعطي الأمور حقّها فلا نكبّرها ولا نصغرها حيث قال سبحانه: « وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا» (البقرة – 143).

12 قلبي دليلي

30 دقيقة

التحضير

الأدوات

كرسي، قبّعة يخرج منها أنابيب أو حبال، حقنتان، رداء طبيب.

المكان

الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

شعورنا لا يعتبر دليلاً كافياً للحكم على النفس والآخرين والمواقف، لذا يجب أن يكون الحكم موضوعيّاً مبنيّاً على الأدلّة المنطقية المتوفّرة.

الأهداف

- تعريف المشاركين بنمط تفكير الاستدلال الانفعالي وطريقة التعامل معهما.

الوصف

مشهدان تمثيليّان، لصديقين وطبيب، يناقشان نمط تفكير الاستدلال الانفعالي وطريقة التّعامل معه.

الإجراءات

- مثّل أنتَ وزملاءك المشهدين التاليين:

في المشهد الأوّل يجلس اثنين من الميسّرين في زاوية المكان يتحدّثان:

- الأول: أنا أشعر بالقلق بسبب اقتراب موعد الامتحانات، لذلك أنا متأكّد بأنّني لن أنجح هذه المرّة، لا بُد أن هذه الكارثة ستحصل.

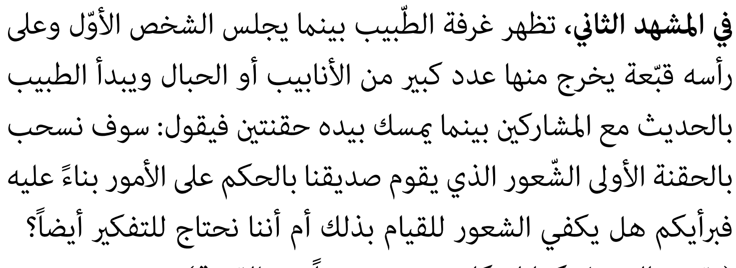
- الثاني: ما الذي يدفعك للاعتقاد بأنّك لن تنجح؟

- الأول: لدي شعور عميق بذلك.
- الثاني: إذاً ليس لديك دليل على ذلك، حتّى أنك لم تختبر نفسك.
- الأوّل: بل لدي دليل، إنّ قلبي دليلي.

في هذه الأثناء يمر شخص ثالث وبعد أن يبتعد يستمر الحوار.

- الأول: أنا لا أحب هذا الشّخص وأشعر بأنّه مزعج، إنّ النّظر إلى وجهه يدفعني للتشاؤم، يبدو أنّه شخصٌ سيّء.
- الثاني: هل لديك أي سبب أو موقف حصل بينك وبينه ودفعك للجزم بما تقول؟
- الأول: لا، لكن أعتقد أنّ ما تخبرني به مشاعري صحيح دائماً.
- الثاني: يا صديقي إنّ اعتقادك هذا خاطئ، فالمشاعر ليست دليلاً كافياً للجزم بالأمور وإطلاق الأحكام أو اتخاذ القرارات، لذا يا صديقي عليكَ زيارة طبيب الآلة ليساعدك في حل الأمور.





في المشهد الثاني، تظهر غرفة الطّبيب بينما يجلس الشخص الأوّل وعلى رأسه قبّعة يخرج منها عدد كبير من الأنابيب أو الحبال ويبدأ الطبيب بالحديث مع المشاركين بينما يمسك بيده حقنتين فيقول: سوف نسحب بالحقنة الأولى الشّعور الذي يقوم صديقنا بالحكم على الأمور بناءً عليه فبرأيكم هل يكفي الشعور للقيام بذلك أم أننا نحتاج للتفكير أيضاً؟

(يقوم بالتمثيل كما لو كان يسحب شيئاً من القبعة)

يكمل: سنستخدم الحقنة الثانية التي تحتوي الشعور + التفكير، مما سيساعده على التّحكم بشعوره والتأكد من سببه وعدم الحكم على الأمور إلّا بدليل.

(يصحو المريض ويجري الطبيب معه الحوار التالي)

- الطبيب: هاااا أخبرني كيف أصبحت؟
- المريض: الحمد لله بحالة أفضل.
- الطبيب: أخبرني عن امتحانك اليوم.
- المريض: في الحقيقة أشعر بالقلق تجاهه لكن لا يكفي هذا الشّعور لإطلاق حكم أكيد بأنّي سأرسب، لذا من الضروري أن أحاول اختبار نفسي والتّأكد من أنّ تحضيري للامتحان جيّد.
- الطبيب: جميييل أحسنت، أخبرني أيضاً عن الشخص الذي رأيته هذا الصباح وكنت تعتقد بأنّه سيّء.
- المريض: لقد كنت مُخطئاً في حكمي عليه، يجب أن أتحدّث معه أولاً لأتعرف عليه عن قرب فقد يكون شخصاً جيداً، إنّه جارٌ جديد يسكن حيّنا وربّما لأنّني أخشى الغرباء قليلاً أتسرّع بالحكم عليهم.
- الطبيب مخاطباً جمهور المشاركين: نعم يا أصدقائي هذا ما علينا فعله في حياتنا فالمشاعر وحدها لا تعتبر دليلاً كافياً على أيّ أمر، وخاصّة الحكم على الآخرين فلا بُد لنا أن نستخدم آلاتنا بشكل جيّد، لذا نهى الله سبحانه داود عليه السّلام أن يميل أثناء حكمه بين النّاس مع أحدٍ منهم لمجرّد محبّة أو بغض دون أن يتأكّد من حقيقة الأمور ويبحث في أدلّتها فقال: « يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ» (ص – 26).

13 كيف أغضب؟

45 دقيقة

التحضير

الأدوات
ورقة كبيرة، كأس ماء، عدّة ألوان مائية.

المكان
الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

كلنا
نغضب لكن
هناك من يفجّره غضبه
وهناك من يخنقه، وهناك
القويّ الذي يتحّكم بنفسه
فيسيطر هو على غضبه لا
العكس.

الأهداف

- مساعدة المشاركين على فهم أنماط الاستجابة للغضب وتمييز الصّواب منها.

الوصف

مشهد تمثيلي ومناقشة حول أنماط الاستجابة للغضب (الانفجار، والكبت، والسّيطرة)، وتمرين لتطبيق استراتيجيّة السيطرة من خلال موقف مُتخيّل يغضب المشارك.

الإجراءات



- اطرح بعض الأسئلة على المشاركين حول معنى الغضب والتغييرات الجسدية والسلوكية التي تحصل للإنسان عند الغضب، وساعدهم بالتوصل لبعض المعلومات حول الأمر، ثمّ أخبرهم أنّهم سيشاهدون مشهداً يتحدّث بتفصيل أكبر عن ذلك.
- مثّل أنتَ وزملاءك المشهد التالي:

يجلس ثلاثة أشخاص على الأرض ويقومون برسم جماعي بالألوان المائية على لوحة كبيرة ثم يقوم من في المنتصف بضرب كأس الماء بغير قصد لينسكب الماء على اللوحة، فيتوقف المشهد هنا ويتجمّد الممثلون.

(الآن قدّم تعليقك الأول على الشكل التالي: ما الذي شاهدتموه في هذا المشهد ؟ ما الذي قام به الشخص في المنتصف ؟ تُرى كيف ستكون ردّة فعل أصدقائه ؟

وتوصّل معهم إلى أنّ الناس عادة يغضبون لشعورهم بالظلم أو الألم أو إحباطهم وإفشالهم، وعدم التزام الناس بقواعد السلوك الصحيح.)

- يستمر المشهد مرة أخرى ويقوم أحد الممثلين بالتعبير عن غضبه باستخدام أسلوب الكبت الموضّح في عرض الفكرة في القسم النظري فيظهر غضبه دون النطق بأي كلمة، ثم يقف ويبتعد خطوة عن زميليه ويبدأ بالتفكير بصوت عالٍ: إن الغضب أمرٌ سيّء .. يبدو بأني بدأت بالغضب وهذا ليس جيّداً، لا بُد لي من التخلص منه، يجب عليّ الهروب من الموقف وعدم مواجهته لأني سوف أغضب بشكل أكبر في حال قمت بالمواجهة،

وحينها من المؤكد أنّ صديقي سوف ينزعج من ذلك وسوف أكون مضطراً للاعتذار منه، يا له من أمر مؤلم، دائما يحصل معي، ما الذي يمكنني القيام به، أشعر بالألم وكأنّي أدفن بركاناً في داخلي.

(الآن قدّم تعليقك الثاني: برأيكم ما الذي قام به صديقنا ؟ هل تعتقدون أن طريقته فعّالة لحل الموقف؟ هل من الصحيح أن يقوم بدفن غضبه بداخله وعدم التعبير عنه؟ تُرى هل من الصحيح أن أُخفي مشاعري؟ وهل الغضب حقّاً أمر سيّء كما يعتقد هو؟

ما يجب أن نعرفه جميعاً بأن الغضب واحد من أشكال الألم وكما تحدثنا عن الألم سابقاً فهو جزء من حياتنا وطبيعي لكن الأمر يتعلق بآلية تعاملنا معه فكبتنا للغضب سيؤدي لغضب أكبر وسيجعلنا نهرب من مواجهة الأمور وحل المشاكل لنتجنب إظهاره وبالتالي ستزيد هذه المشاكل).

- يستمر المشهد أيضاً ويقوم الممثل الآخر بالتعبير عن غضبه أيضاً لكن هذه المرّة باستخدام أسلوب التنفيس فيظهر بأنّه قد شعر بالغضب، ثم يقف ويبدأ بالصراخ على زميله الذي سكب الكأس: أيّها الغبي ما الذي قُمتَ به، يا لكَ من أحمق ألا تراني أرسم في هذه اللوحة، هل تعلم بأنّه يمكنني ضربك وإهانتك على هذا؟ هل تعتقد بأنّه لا يمكنني أخذ حقي بيدي وضربك وسكب كأس الماء هذا على رأسك؟

(الآن قدّم تعليقك الثالث: برأيكم ما الذي قام به صديقنا ؟ هل تعتقدون أنّ طريقته فعالة في حل الموقف ؟ هل من الصحيح التعبير عن الغضب بهذه الطريقة؟ دعونا نفكر معاً ما هي نتائج التعبير بهذه الطريقة ؟ إن هذا الشخص لديه شعور جارف بأنّ عليه القيام بالتعبير بهذه الطريقة ليظهر كما لو كان يسيطر على صديقه وإن لم يفعل ذلك فقد يشعر بأنه ضعيف أو عاجز، لكن تُرى هل سيبقى لدى هذا الشخص أصدقاء إن بقي على هذه الحال؟ هل الضرب أو الشتم والعنف اللفظي والجسدي بكل أشكاله حل للغضب؟ ألن يؤدي هذا الأمر إلى ندمنا لاحقاً ؟).

- ابدأ مناقشة مع المشاركين بسؤالهم: إذا كان أسلوب الكبت خاطئ وأسلوب الانفجار خاطئ أيضاً فتُرى ما هو الأسلوب الصحيح للتعامل مع الغضب؟

وتوصل معهم إلى أن للتعامل مع الغضب لا بُد دائماً من التوقف وعدم التسرع والعد من 1 إلى 10 قبل القيام بأي فعل، وذلك بمحاولة التنفس بهدوء والاسترخاء لثوانٍ ثم التفكير بشكل منطقي، فمثلاً لو فكرنا بشكل منطقي في هذا المشهد سنجد بأنّ صديقنا لم يكن متعمّداً ضرب الكأس، فقد حصل عن طريق الخطأ غير المقصود، وهذا سيساعدنا في التفكير بأفضل طريقة للتعامل مع الموقف، فنستعيذ بالله من الشيطان، وقد نذهب لنتوضأ أو نغسل وجهنا بالماء البارد وقد يكون بعد ذلك مجرّد الصمت والتجاهل أمراً مناسباً، وقد يكون إخبار الآخرين بهدوء أنّنا قد انزعجنا من تصرفهم هو المناسب، قد يجد بعضنا أنّه بحاجة لتجنب المكان الذي أُصيبَ فيه بالغضب وأخذ وقت مستقطع حتى يهدأ ثم يفكر في معالجة المشكلة.

ولا ننسى أنّ مشكلتنا ليست في الشخص نفسه، فما يغضبنا عادةً هو السلوك أو التصرف لذا علينا تجنب شخصنة الأمور، فما يهمنا هو حل المشكلة والتعامل مع الأمر الذي أغضبنا وليس هزيمة الآخرين أو السيطرة عليهم.

كما أنّه لا بُد لنا من التّحلي بالصبر، وأن نتعلّم مهارة الاستماع فعندما نستمع للآخرين قد نجد بأنّ لديهم حقّاً فيما قالوا أو فعلوا أو نستطيع إيجاد عذرٍ لهم، واستحضار أفكارٍ تساعدنا على السيطرة على الغضب وهذا هو أسلوب إدارة الغضب الصحيح الذي يجب أن نتبعه.

- أخبرهم بأنّك سوف تُطبّق معهم تمريناً يوضّح الأمر أكثر وأنّ عليهم تطبيق ما تقول:

لنحاول معاً فهم المقصود باستحضار أفكارٍ تساعدنا على السّيطرة على الغضب، فليغمض كلٌّ منكم عينيه ويتخيّل الآن موقفاً مرّ معه سابقاً أو قد يمرّ معه بالمستقبل على أن يكون أمراً يستدعي غضبه، كمشكلة مع

زميل أو أخ أو أي أمرٍ آخر المهم أن يكون مزعجاً، حاول أن تتخيّل أنّ الأمر يحصل فعلاً، وفكّر متى يحصل هذا الأمر؟ في أي وقت من اليوم؟ أين يحدث؟ ما الذي يغضبك؟ لاحظ ما تراه وما تسمعه وكأنّه يحصل حقيقة حتّى تحسّ به في جسمك، هل بدأت تشعر بالغضب؟ رجفة، ارتعاش، توتّر عضلات، احتكاك أسنان، ضغط داخل الصّدر، رغبة بالصّراخ، شدّ على قبضة اليد.

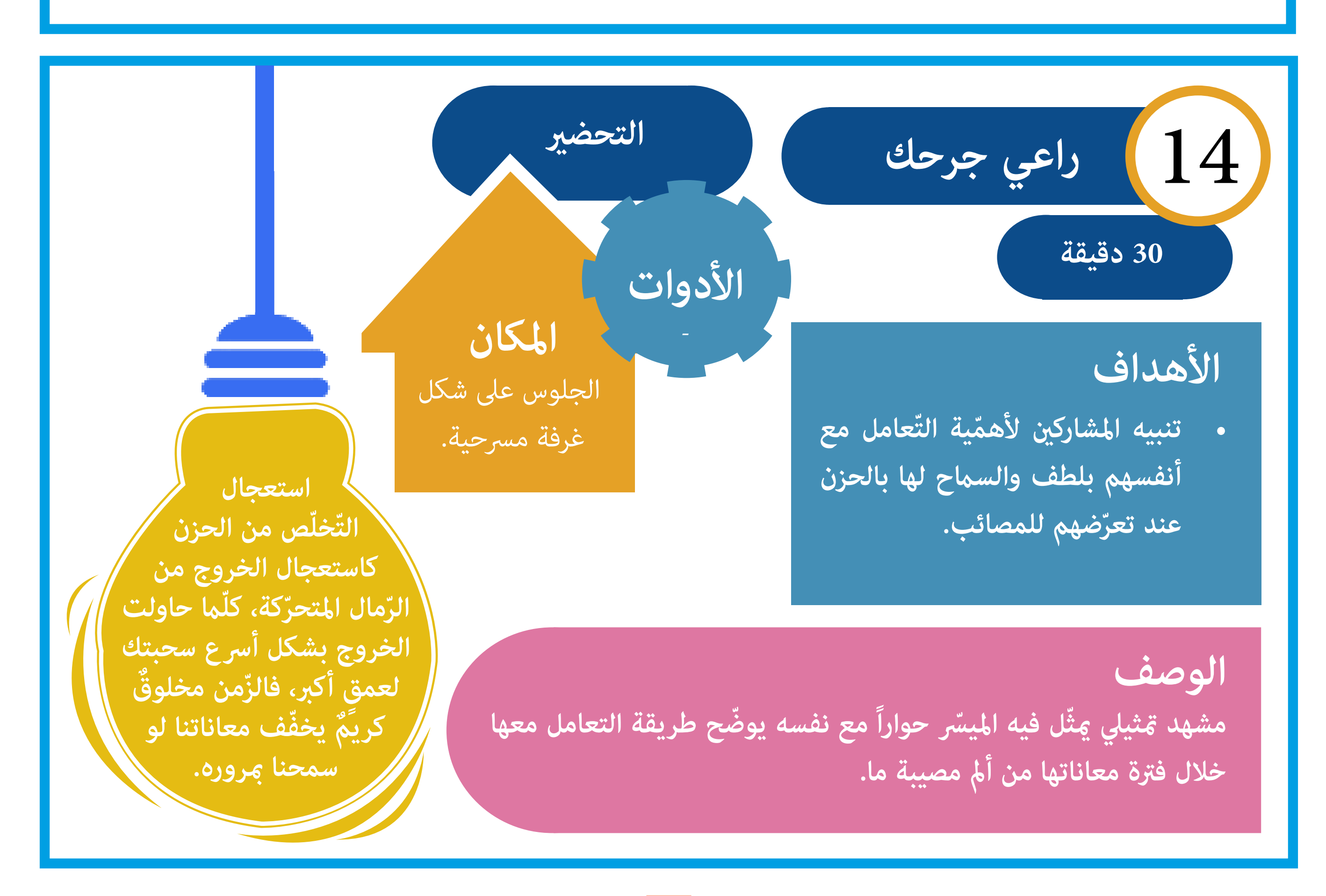
الآن استمع لنفسك وفكّر ما الذي يخطر في بالك من كلمات أو صور أو أفكار؟ هل تلوم شخصاً ما؟ هل تعتقد أن هناك من يحاول إيذاءك وإغضابك؟ فكّر الآن بما سأقول وانظر إن كان سيساعدك على إخماد غضبك: لومهم يثير ضيقي، لا فائدة من الانفعال والغضب الزائد، لا بُد من أخذ نفس عميق والاسترخاء، لا أحب الأمر الذي قاموا به لكن يمكنني التّعامل مع الموقف دون تسرّع، يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: « ليس المؤمنُ بالطَّعّانِ ولا باللَّعّانِ. ولا بالفاحشِ ولا بالبذيءِ»، وقال أيضاً: «ليس الشديدُ بالصُّرَعةِ، إنما الشديد الذي يملِكُ نفسه عند الغضب»، الطيبون يخطئون أحياناً، ما دمت محافظاً على الهدوء فأنا متحكّم في نفسي، الأمر يزعجني لكن لا داعٍ لأفقد السيطرة على النفس أو للهروب.

إنّ أفكاراً من هذا النّوع ستساعدنا على تهدئة نفوسنا والتفكير بطريقة تفيد في حل المشكلة بدلاً من زيادتها.

- أخيراً أخبرهم أنّ معرفتنا بكيف نغضب بالشكل الصحيح هو بذرة نزرعها في آلاتنا كي تعمل بطريقة صحيحة فلا بُد لنا من الانتباه لأنفسنا عندما نغضب لنستخدم آلاتنا بهذا الشكل.

الإضاءات

- التمرين العملي يناسب فئات المشاركين الأكثر نضجاً.



الإجراءات



- ابدأ نقاشاً مع المشاركين عن فكرة الحوار مع الذّات، بسؤالهم: من منكم تحدّث مع نفسه قبل الآن؟ متى نتحدّث مع أنفسنا؟ ولماذا؟
- ابدأ بتمثيل المشهد التّالي على أن تلعب فيه دورين معبّراً عن حوارك مع ذاتك، وذلك بوضع كرسيّن متقابلين والتّنقّل بينهما:

- الدور الأول: كفى... يا له من أمرٍ سيّءٍ أنا أكره الألم، أريد أن أتخلّص منه الآن .. حالاً.. فوراً.

- الدور الثاني: هدّئ من روعك، لن يُحلّ الأمر بهذه الطريقة.

- الأوّل: كفاك بروداً واستخفافاً، أريد التّخلّص من حزني الآنَ، أريد التّخلص من رغبتي بالبكاء.

- الثاني: إن هذا الألم نتيجة لسبب ما، لم يأتي من فراغ، ومن حقّك أن تحزن فلا تتسرع بالتخلص منه، ولا تمنع نفسك من البكاء، فحتى الرسول صلى الله عليه وسلم بكى عندما توفي ابنه.

- الأوّل: لكنّي تعبت منه وكلّما فكرت في الأمر ازداد ألمي أكثر فأكثر.

- الثاني: معك حق، الأمر صعب لكن محاولاتك للوقوف في وجه الألم ومنعه هو السبب في زيادته، فالحزن مرحلة طبيعية من مراحل التّعافي، لا بُد أن نمر بها جميعاً عند مواجهة الصعوبات.

- الأول: لكني لا أحب أن أتألم، الأمر يتعبني ويدفعني للجنون .

- الثاني: فعلاً ليس سهلاً، لكن تذكر أن هذا الألم هو فقط الآن ولن يدوم دائماً، فهناك أيّام سعيدة وأخرى حزينة ومتعبة، لذا علينا أن نتعلّم من الدروس التي تقدمها لنا الأيام الصعبة.

- الأوّل: ماذا سأفعل إذاً؟!! سوف أموت من معاناتي.

- الثاني: في الحقيقة لن تموت، هل تتذكر تلك المرات التي شعرت فيها بشعورٍ مشابه ثمّ مضت الأيّام وعادت الأمور لمجراها؟ ما عليك فعله في هذه الأيام الصعبة هو العطف على نفسك ومساعدتها ومراعاتها وتذكر أن المشاعر دائماً ما تتغيّر، حتى مشاعر الحزن تختلف في شدتها فقد تكون اليوم شديدة جدّاً وغداً أقل شدّة .

- الأوّل: وهل سيُخلصني هذا من سبب ألمي، فمثلاً لو فقدت شخصاً عزيزاً هل سيعود مع الوقت؟

- الثّاني: من المؤكد أن الشخص الذي يموت لن يعود لكن مع الوقت ستتكيّف وتتعايش مع الوضع ولن تؤدي هذه المشاعر لتعطيلك عن حياتك، من الخطأ ان تسحب نفسك من الألم مرّة واحدة فالأمر تدريجي، فقط حاول أن تعامل نفسك كما تُفضِّل معاملةَ أفضل صديق لديك لو كان يعاني من مشكلة كبيرة، واسيها وعاملها بشكل جيّد فذلك سوف يعجل من شفائك، واسأل الله أن يعينك ويعطيك مزيداً من الصبر.

- الأوّل (يتنهد): أعتقد أنّك محق في ذلك .. يجب علي أن أفكر في الأمر.

- أخيراً أخبرهم أن فهمنا لضرورة مراعاة أنفسنا و التخفيف عنها عند المصائب هو بذرة لقناعة قد تجعل آلاتنا تعمل بطريقة صحيحة فلا بُد لنا من الاهتمام بها من خلال ملاحظة أفكارنا وتعديلها كي تعمل آلاتنا بشكل أكثر كفاءة، ولنتذكّر دائماً أنّ نبيّنا علّمنا بأنّ لنفوسنا علينا حقّاً يجب أن نوفيه.

الإضاءات

- يمكن ربط هذه الفكرة بنشاطات أداة التّعبير لهذه الجلسة.

15 جلد الذات

30 دقيقة

الأهداف

- تنبيه المشاركين لخطر جلد الذّات وطريقة التّعامل مع خواطره.

الأدوات

تسجيل صوتي بصوت الممثّل، مكبّر صوت

المكان

الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

التحضير

كلّنا
نرتكبُ الأخطاء
ونندم عليها، فخير النّدم
ما يدفعنا لإصلاح نفوسنا،
وشرّه ما يذهب بنا إلى
جلدِها ورفضها.

الوصف

مشهدان تمثيليّان حول طالب مقصّر في تحضيره للامتحان، يقوم الميسّر فيهما بتوضيح آلية التعامل مع أفكار جلد الذّات.

الإجراءات



- مثّل المشهدين التاليين:

- في **المشهد الأول** تكون مستلقياً في مكان ما على أنّه فراش ثمّ تبدأ بالتّثاؤب والاستيقاظ رويداً رويداً، وبينما أنت كذلك يظهر صوت التسجيل الصوتي الذي يعبر عن صوتك الدّاخلي: (هيّا أيّها الكسول، استيقظ وانهض من فراشك، يالك من شخص عديم المسؤولية، هيّا افعل شيئاً مفيداً بدلاً من تقاعسك المستمر).

انهض وأنت منزعج وهائج وأنت تصرخ: (يااااااه . . كفاااا).

بينما تغلق أذنيك ثم اذهب لتغسل وجهك سريعاً واجلس على الطاولة وكأنك تتحضر للبدأ بالدراسة، وبينما تقلّب صفحات الكتاب ستبدأ بسماع صوت التسجيل مرّة أخرى: (يالك من كسول، لم يتبقى لديك الكثير من الوقت للامتحان وأنت ما زلت في البداية، ادرس هيّا، لا أعتقد أنّك ستستطيع إنجاز كل ما عليك، سوف تبقى هكذا متأخراً ومتخلفاً عن زملائك، سوف ترسب في الامتحان إذا بقيت كسولاً بهذا الشكل، ويبدو أنّك ستبقى كذلك، كفاك فشل يا فاشل يا فاااشل) ثم اصرخ مرة أخرى: (كفاااا).

ينتهي المشهد

- قم بالتعليق على المشهد وابدأ بسؤال المشاركين عمّا جرى فيه؟ وتوصل معهم إلى نتيجة فحواها أن هذا

الصوت الذي كان مصرّاً على الاستمرار في النّقد هو صوتك الداخلي، واسألهم: إلى متى سوف أبقى قادراً على تحمّل هذا الصوت النّاقد؟ وهل يا ترى هذا هو الأسلوب الأمثل لأحفّز نفسي على القيام بالأشياء اللازمة؟

- **في المشهد الثاني** تؤدّي نفس البداية لكن عندما يبدأ الصوت الداخلي بالانتقاد، تضع يديك على أذنيك لتخفي الصّوت، حينها يتم تخفيف صوت التسجيل تدريجيّاً حتى يختفي، ثم تجلس على فراشك وتبدأ الحديث بصوت عالٍ: (أصبحنا وأصبح الملك لله .. هيّا أيّها النشيط، حان وقت الاستيقاظ، اليوم لدينا الكثير من الأمور لننجزها، لدينا بعض الأمور التي لم ننجزها في الأمس وعلينا السّعي لتعويض ذلك اليوم، هيّا توكّل على الله وجدّد نيّتك وانطلق من الفراش)

ثم تصحو وتتحرّك من مكانك بنشاط أكبر ممّا كنت عليه في المشهد السابق وبعد أن تغسل وجهك تعود لتجلس خلف الطاولة وتفتح كتبك يعود الصوت المسجل للظهور لكن قبل أن يكمل ما يقوله تقوم بمقاطعته وتضع يديك مغلقاً أذنيك، وتقول: (هيّا يا صديقي إن لدينا الكثير لندرسه فقد قصّرت قليلاً في الأيام القليلة السابقة، لكن يمكنني اليوم السّعي لتعويض ذلك والعمل عليه بإذن الله، نعم يمكنني القيام بذلك فالأمر ليس مستحيلاً، المهم أنّي أحاول وأن أبدأ).

- اسألهم عن رأيهم وما الذي اختلف عن المشهد السابق، لتتوصل معهم إلى أنّ ما علينا القيام به هو إسكات الانتقادات وعدم الاستماع لها والحديث مع أنفسنا بشكل جيّد، تماماً كما نحب القيام به مع صديق لنا نرغب بتحفيزه على القيام بعمل ما، فبقاء الانتقادات بهذا الشكل دائماً سوف يُخرج الأمور عن السيطرة وسوف يشعرنا بالضغط الشديد وتدريجياً سنفقد القدرة على الإنجاز وننظر إلى أنفسنا لنرى صورة غير جيّدة وبشعة ولا نحبّها وهذا ما لا يجب علينا الوصول إليه، كما أنّه لا بُد لنا من أن نعطي أنفسنا الثقة المناسبة بأنّها تستطيع التغيير والقيام بالأفضل وأنّ جميع الناس قد يخطئون أحياناً ولا يعني هذا الخطأ أنّهم سيئون ولا يستحقون المساعدة، إنّ إقرارنا واعترافنا بوجود الخطأ لدينا وتقبّلنا لوجود هذا الخطأ دون إنكار سيساعدنا على حل المشكلة أمّا إذا كرهنا أنفسنا نتيجة أخطائنا فسيكون من الصعب علينا المساعدة والتغيير للأفضل، فمع أننا نخطئ أحياناً فنحن أيضاً نقوم بأشياء جيّدة وصائبة في كثير من الأحيان.

كما لا ننسى أنّه من الجميل تحمل مسؤولية الخطأ ومحاولة إصلاحه، فالخطأ لا يقع على عاتقنا لوحدنا غالباً، فقد يقصّر أحدنا بدراسته كما شاهدنا إلّا أنّ السبب لا يرجع له وحده، بل قد يكون والده طلب منه المساعدة في أمر ما، وقد يكون مرِضَ فلم يتمكن من الدراسة بشكل كافٍ، ومن المحتمل أنّ معلّمه قد قصّر في شرح مادة ما .. الخ

حتّى الله سبحانه وتعالى يغفر لنا الذنوب ويتوب علينا عندما نكون صادقين بالتّوبة، وننوي حقّاً أن نقوم بإصلاح ما قمنا به ونعزم على عدم تكرار الذنب مرّة أخرى.

إذاً لا بُد لنا أن نتقبّل ذواتنا كما هي، وأن نعلم بأن قيامنا بأفعال سيئة لا يعني أننا سيئون تماماً، وأن تقبّل ذواتنا بصوابها وخطأها لا يعني قبول الخطأ لكن هذا التقبل سيجعلنا أقل كآبة وأقدر على التعامل مع أنفسنا ومساعدتها، فالله سبحانه قال: « يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ» (البقرة – 185)، لذا فلا يحق لنا أن نعسّر على أنفسنا ونجلدها.

- اطلب منهم واجباً يقوم فيه كلٌّ منهم بكتابة عشرة أشياء إيجابية يعتقد أنها موجودة لديه، إن كانت سمات يتصف بها أو أفعال يقوم بها يعتقدها هو في نفسه أو يقولها الآخرون عنه.

16 محطّة الأفكار

30 دقيقة

الأهداف

- تعليم المشاركين أسلوب إيقاف الأفكار للتعامل مع الأفكار الخاطئة.

التحضير

الأدوات
حافلات بلاستيكيّة تحمل العبارات المذكورة في الشرح.

المكان
الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

عالمُنا الدّاخليّ مليءٌ بالأفكارِ سريعةِ الحركة، بعض أفكاره تستحقّ القبول لما ستُقدّمه لنا من نفع، وبعضها الرّفضُ أولى به لما فيها من ضررٍ وأذى.

الوصف

عرض ومناقشة باستخدام وسيلة توضيحيّة للفكرة التي تُشبّه حركة الأفكار بحركة المرور حيث يستطيع الإنسان اختيار الحافلة (الفكرة) التي يرغب بالصعود فيها، وتجاهل الحافلات الأخرى.

الإجراءات



- ابدأ بعرض الفكرة مستخدماً الحافلات البلاستيكيّة: إنّ عقولنا تُشبهُ المدينة المزدحمة التي فيها الكثير من الأفكار منها ما نلاحظه ومنها ما يمرّ قبل أن ننتبه له، تخيّل أنّك داخل هذه المدينة تراقب حركة المرور، حيث تبدو أفكارك كحافلات كبيرة تمرّ بجانبك، وعلى جانب هذه الحافلات يمكنك قراءة ما تحتويه من أفكار، وعندها يمكنك أن تختار صعود الحافلة أو فقط تسمح لها بالمرور.
- الآن بينما تراقب أفكارك، مرّت بجانبك فكرة أي حافلة، عليها عبارة من العبارات التالية (أنا فاشل)، (أنا أستحق الألم لذلك أتألم)، (كل النّاس تكرهني)، (أشعر بالحزن فهذا يعني أنّ يومي سيكون سيئاً)، (فلان ينظر لي بهذه الطريقة إذاً هو يقصدني بسوء)، (إمّا أن أقوم بكل الأمور بشكل كامل أو أنّي فاشل لا أستطيع القيام بشيء).

هل ستصعد في هذه الحافلة؟

ومن خلال مناقشة سريعة توصّل إلى أنّ العاقل لن يرغب بصعود هذه الحافلة، لكن في بعض الأحيان وخاصّة تلك التي نشعر فيها بالحزن، نجد أنفسنا قد نميل للصعود بها، فنستمع لهذه الأفكار ونسمح لها بالتّأثير على مزاجنا وأحكامنا وقراراتنا.

إذاً فنحن متّفقون على أنّ ما علينا القيام به مع حافلات كهذه هو السماح لها بالمرور والذهاب بعيداً دون أن نصعد فيها.

حسناً وماذا عن الأفكار أي الحافلات التي تمر وعليها عبارات مثل (أنا أحاول القيام بالشيء الجيد)، (المهم أنّي أحاول)، (بعض الأشخاص يحبونني كثيراً)، (ليس كل النّاس سيئون)، (إنّ شعوري ليس دليلاً كافياً للحكم على الأمور والأشخاص)، (لا يمكنني القيام بكل شيء بشكل كامل، المهم أني أقوم بما أستطيع)، (ليس كل ما يحصل يتعلّق بي أنا).

فبرأيكم هل سنصعد في هذه الحافلة ؟ وهل سنركّز على هذه الأفكار؟

نعم، إنّها الأفكار التي يمكننا قبولها والتركيز عليها فهي تساعدنا على تخطّي مشاعرنا السيئة والتعامل مع الأمور بطريقة صحيحة.

إذاً فعلينا دائماً التّذكر بأنّ الأفكار ما هي إلّا أفكار، ولا يُشترطُ أن تكون حقائق.

- أخيراً أخبرهم أنّنا تعلّمنا اليوم واحدة من طرق التفكير التي تجعل آلاتنا تعمل بطريقة صحيحة من خلال تنبيهنا للأفكار التي تُنتجها الآلة وبالتالي العمل على اختيار الأفكار الصّحيحة وإيقاف الخاطئة كي تعمل آلاتنا بشكل أكثر كفاءة.

17 علاقتنا بالآخر

30 دقيقة

التحضير

الأدوات
علبتان الأولى فيها سائل أسود (شاي أو عصير أو قهوة)، والثانية فيها ماء، كأس شفاف، وعاء.

المكان
الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

الأهداف

- تعريف المشاركين بأهمّية امتلاك المهارات الاجتماعيّة وأثرها علينا وعلى الآخر شعوراً وسلوكاً.

يقول رسولنا صلى الله عليه وسلم: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللهِ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ» ولإدخال هذا السّرور وسائل مختلفة ومهارات متنوّعة من المفيد أن نألفها نحن ومن حولنا.

الوصف

عرض ومناقشة باستخدام وسيلة توضيحيّة للفكرة التي تشرح دور المهارات الاجتماعية في تلبية الحاجات العاطفيّة بتشبيه ذلك بالكأس الشفاف الذي يمتلأ بمشاعر مُفرحة عند تلبية الحاجات العاطفية (سائل أبيض)، وبمشاعر مُؤلمة عند القيام بعكس ذلك (سائل أسود).

الإجراءات

- ابدأ بعرض الفكرة مستخدماً الأدوات كالتالي:

لعلاقةٍ أفضل مع أنفسنا ومع الآخرين لا بُد لنا من فهم بعض الأمور التي خلقها الله لنا جميعاً، فجميعنا نعلم



أنّ لدينا حاجاتٍ جسديّة مثل النّوم والشّرب والأكل مما لا يمكن العيش دون تلبيتها، لكن يا تُرى من منّا يعلم بأنّ هناك أيضاً حاجات أخرى نفسيّة وعاطفيّة موجودة لدينا؟ متطلّبات داخليّة لا بُد من فهمها والعمل على تلبيتها لنا وللآخرين؟

إنّ مثال هذه الحاجات هي التّعاطف عند الصعاب والتقدير عند بذل الجهود، والاعتذار عند الخطأ، وغير ذلك، فهذه الأمور نرغب بأن يقوم بها الآخرون تجاهنا، وكذلك علينا أن نتعلّم مهارة تقديمها للآخرين بالشّكل الصّحيح.

لنعود مرّة أخرى لمثال الحاجات الجسدية، فعندما نشعر بالجوع ماذا نفعل؟ حسناً، إذا لم نأكل ماذا سيحصل، هل سنكون سعيدون بذلك؟ وإذا أكلنا هل سنشعر بأنّنا أفضل؟ تماماً الأمر نفسه يحصل مع حاجاتنا العاطفية.

- الأمر يشبه كأساً في داخلنا (ارفع الكأس بيدك)، وكلّما شعرنا بأن الآخرين متجاهلون لنا ولا يقدّمون لنا احتراماً أو تقديراً فسيمتلأ الكأس بمشاعر سلبيّة ومؤلمة، مثل التّوتر والغضب والألم والقلق والشعور بالذنب (املأ الكأس تدريجيّاً بالسائل الأسود). مع استمرار الوضع على هذه الحال سيمتلأ كأسنا بهذه المشاعر، ونصاب بالاكتئاب والمرض والحساسيّة أو بتبلّد المشاعر، وقد تصبح تصرّفاتنا مع الآخرين سيّئة ونشعر بالضّياع ونفكّر بإيذاء الآخرين (اجعل الكأس يفيض السائل الأسود للخارج).
- إنّ الإيمان بالله ومحبّتنا وتقديرنا لأنفسنا سوف يخفّف أثر ذلك علينا وقد لا نجد أنفسنا مضطّرين للقيام بإيذاء الآخرين أو أن تتعطّل حياتنا، لكن مع ذلك سوف يبقى الأمر مؤلماً بالنّسبة لنا، فحتّى رسولنا الكريم مع كمال إيمانه إلّا أنّه كان يتألّم من أذى النّاس له أثناء دعوته، فقال له الله تعالى مواسياً: « وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ» (الحجر - 97).
- في مقابل ذلك كلّما قدّم لنا الآخرون مزيداً من الحبّ امتلأ كأسُنا بالمشاعرِ الإيجابيّة مثل الرّضا والثّقة والأمان والحب والأهمّية والسعادة، (املأ الكأس تدريجيّاً بالماء ليتحوّل لون الكأس من الأسود إلى الأبيض).
- لكن ما هي الطّريقة كي نملأ كأسنا بهذا الشكل؟ وكيف سيقوم الآخرون بمساعدتنا على ذلك؟

إنّ ما علينا فعله ببساطة هو أن نحبّ أنفسنا أولاً ثمّ نحبّ للآخرين ما نحبّه لها كما وصّانا رسولنا الكريم: « لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»، إذاً فعلينا أن نسعى لامتلاك مهاراتٍ محدّدة تساعدنا على إعطاء الآخرين هذا الحب، وبالمقابل سنجد أنّ كثيراً من الآخرين سوف يبادلوننا هذه المشاعر، فمن خلال هذه المهارات سنملأ كؤوس الآخرين بالمشاعر الإيجابيّة، كما أنّه من المفيد أن نكون صريحين فنطلب من الآخرين أن يملؤوا لنا كؤوسنا، ونساعدهم على القيام بذلك.

- يجب أن نتذكّر دائماً أنّ ما يدفعنا لملءِ كؤوس الآخرين بالسعادة من خلال احترامهم وتقديرهم وغير ذلك، هو استجابةٌ لأوامرِ ديننا وفطرتنا الإنسانيّة قبل كل شيء، فحتّى لو لم نلقى المِثل من الآخرين هذا لن يجعلنا نتوقّف عن عطائِنا لأنّنا نؤمن بأنّ المقابل الذي في الآخرة، إضافة لشعورنا بلذّة العطاء يكفي.
- وهذا لا يعني أنّ نرُدّ إساءة الآخرين بالإحسان إليهم في كلّ مرّة، فالأصل هو العدل، ومن حقّنا أن نمنع أذى الآخرين عنّا وأن ندافع عن أنفسنا، وذلك من خلال الكلام أو اللّجوء إلى السّلطة المسؤولة كإدارة المدرسة مثلاً، وفي أسوء الأحوال لو اضطرنا الأمر ولم يكن لدينا خيار لحماية أنفسنا إلّا استخدام القوّة البدنية فلا مشكلة في ذلك، فالمؤمن القوي خيرٌ من المؤمن الضّعيف.
- واعتباراً من المرّة القادمة سوف نبدأ كلّ مرّة بتعلّم مهارة من المهارات المهمّة لتلبية حاجات الآخرين العاطفيّة، وجعلهم أكثر سعادة.

18 الاحترام

30 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

لقد كرّم الله الإنسان، ممّا يوجب علينا اعتبار قيمته واحترامه، وليس من ذلك أن نقاطع حديثه أو نُخلف موعداً معه دون عذر، أو نتجاهل رأيه واختياره.

الأهداف

- تعريف المشاركين بطريقة تقديم الاحترام للآخر.

الوصف

مشهد تمثيلي حول شخص يقلّل من احترامه لصديقه من خلال عدة تصرفات، يتبع ذلك مناقشة لتوضيح أهمّية الاحترام وطريقة تقديمه.

الإجراءات

- مثّل أنت وزميلك المشهد التالي:

تتحرّك ذهاباً وإياباً ويبدو عليك الانزعاج بينما تنتظر قدوم شخصٍ ما، فتقوم بالنّظر إلى ساعتك بشكلٍ متكرّر، ثم تقول: أين هو ؟؟ لقد تأخر، أخبرني أنّه سيكون هنا تمام السّادسة، ولم يصل حتّى الآن وقد بلغت السّابعة.

بعد عدّة ثوانٍ يظهر الشخص الثّاني وهو يمشي دون مبالاة ويتحدث على الهاتف ويضحك بصوتٍ عالٍ.

وعندما يغلق الهاتف يلقي السلام دون أن يبدي أيّ عذر عن تأخره.

- الأول: أين أنت حتّى الآن؟ لقد بلغت السّاعة السّابعة.
- الثاني: حقّاً السّابعة؟! .. لم أنظر للسّاعة في الواقع الأمر ليس مهمّاً.
- الأول: تخبرني أنّك لست مهتماً وأنا أنتظرك منذ السّادسة.
- الثاني (ساخراً بينما يمسك هاتفه كما لو كان يلعب): يا صاحب المواعيد الدّقيقة يا رئيس الوزراء أنت هههه، كفاك تضخيماً للأمر نريد أن نأكل.
- الأول: ماذا ؟؟ ألم نتّفق على زيارة صديقنا أحمد في المشفى اليوم؟
- الثاني (يدير وجهه عن الهاتف باتجاه صديقه): عفواً لم أسمع ماذا قلت ؟؟
- الأول: أخبرك بأننا هنا لزيارة أحمد في المشفى.



- الثاني أنا هنا لأني جائع إن لم تكن تريد أن تأكل اذهب إلى أحمد لوحدك.
(يرفع الهاتف ليتكلّم مع المطعم ويبدأ بطلب الطّعام، ويطلب «شاورما لشخصين»).
- الأول: من قال لك أنّي أريد أكل الشّاورما .
- الثاني: كفاك هراء، كلّه طعام، المهم أن تأكل معي لا أريد أن آكل لوحدي.
ينتهي المشهد.

- ابدأ بمناقشة المشهد معهم:

ما رأيكم فيما حصل؟ برأيكم ما شعور الشّخص الأول؟، وما الأخطاء التي ارتكبها الثاني؟ ما الذي كان يحتاجه الشّخص الأول في المشهد ؟

ثمّ توصّل معهم إلى أنّ ما قام به قد جعل كأس الشخص الأول يمتلئ بالمشاعر المؤلمة، فالشخص الأول كان يحتاج الاحترام.

- أكمل: حسناً الآن أخبروني كيف يمكننا احترام الناس من حولنا؟

الاحترام تقييم واعتبار لمكانة الآخر والتعامل معه على اعتباره مهماً وذو قيمة، فهذا تأكيد على القيمة التي منحها الله للإنسان وكرّمه بها، حيث يمكننا أن نعبر للآخر عن احترامنا له من خلال مناقشته ومشاورته قبل اتّخاذ أي قرار يتعلّق به، وعدم تجاهله بالاستماع الجيد لأفكاره والأخذ بها إذا كانت مناسبة، واحترام خصوصياته والمحافظة على أملاكه في حال استخدامها، واحترام الوعود التي نقطعها له والتزام بوقت الموعد معه.

كل الأديان السماوية تأمر بالوفاء بالعهود والوعود والاحترام، وعلى رأسها ديننا، فنجد في سيرة رسولنا الكريم حيث روي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أُتي بشرابٍ فشرب منه وعن يمينه غلام وعن يساره الأشياخ، فقال للغلام: «أتأذن لي أن أعطي هؤلاء؟»، فقال الغلام: «لا والله يا رسول الله لا أوثر بنصيبي منك أحدا» فتلّه رسول الله صلى الله عليه وسلم في يده، أي أعطاه الشّراب وهذا يعبّر عن احترامه حتّى للصغار وعدم تجاهلهم.



الإجراءات



- مثّل أنت وزملاؤك أيّ مشهدٍ مسرحيّ قصير، يقوم فيه زملاؤك بإيقافك بعد البداية بفترة قصيرة لأنّك مرتبك قليلاً وأداؤك غير جيّد، ويعبّرون عن استيائهم من أداءك، يتم إعادة الأمر مرّة أخرى وتتوقف خلال أداء دورك بسبب نسيانك للنص، مما يثير غضب زملاءك.
- في المرّة الثالثة أيضاً يحصل نفس الأمر وتحاول إظهار تلعثمك وخجلك بشكل واضح أكثر من المرتين السابقتين، في هذه اللحظة يطلب أحد زملائك من المشاركين تشجيعك بصوتٍ عالٍ، ثمّ بعد قيامهم بذلك تأخذ نفساً عميقاً وتطلب إعادة المشهد، وتؤدي المشهد كاملاً بإتقان.
- ابدأ بمناقشة المشاركين عن الذي كان يحتاجه الشّخص في المشهد، وتوصّل معهم إلى أنّه كان يحتاج التّشجيع، وأخبرهم أنّ التشجيع هو ما نقدّمه للشخص الذي يريد القيام بأمرٍ ما نعلم أنّه يستطيعه، فنحاول تحفيزه بتشجيعنا، وبذلك نكون قد ملأنا كأسه بالمشاعر المفرحة (اللون الأبيض)، كما فعل رسولنا عليه الصلاة والسلام مع سعد بن وقّاص في معركة أُحد، فكان يقول له: «ارمِ فداك أبي وأمّي»، وقال له: «ارمِ أيّها الغلامُ الحزَوَّر»، والحزور هو الغلام القوي، أمّا إحباطنا لهذا الشّخص والتّقليل من شأنه وقدرته سيملأُ كأسه بالألم (اللون الأسود).

22 التقدير

30 دقيقة

الأهداف

- تعريف المشاركين بطريقة تقديم التقدير للآخر.

التحضير

الأدوات

بطاقات مطبوعة للتعبير عن الشكر والامتنان والتّقدير على جهود المشاركين في الالتزام والحضور والمشاركة في أنشطة الجلسات(المرفق رقم 27).

المكان

الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

الوصف

تطبيق عملي لفكرة التّقدير من خلال توزيع بطاقات شكر على جهود المشاركين المبذولة للاستفادة من البرنامج، يتبعه مناقشة توضّح طريقة تقديم التّقدير لمن يحتاجه.

كم من الجميل وجود شخصٍ يلاحظ تعبك، ويعبّر عن تقديره لجهودك.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بالمقدمة التالية:
- اليوم نودُّ تذكيركُم بأنّنا سعيدون جدّاً لتواجدنا معكم، ونقدر لكم التزامكم وجهودكم في السعي للاستفادة من الجلسات الماضية ما استطعتم، وسنعبّر عن تقديرنا لجهودكم من خلال هديّة بسيطةٍ كتبناها لكم.
- وزّع عليهم البطاقات ثم قم بقراءة المكتوب بصوتٍ واضح، واسألهم عن مشاعرهم تجاه الكلام، وكيف يمكنهم أن يصفوا شعورهم تجاه تقدير جهودهم التي قدّموها، وما الذي امتلأت به كؤوسهم، ثمّ أخبرهم أنّ ما قمت به هو تطبيقٌ عمليٌّ للمهارة التي سيتم تناولها اليوم، واطلب منهم توقّع اسم المهارة.
- أكمل معهم بأنّه ليس من الضّروري أن يكون التقدير للجهود من خلال رسالةٍ مكتوبة، فربّما يكون هديّة أو كلاماً لفظيّاً أو أي طريقة أخرى تعبّر عن الأمر، المهم أنّ النّاس عادةً تحتاجُ التّقدير عندما تبذل جهداً.
- اطلب منهم التّفكير بشخصٍ قريبٍ منهم يعرفون أنّه يبذل جهوداً كبيرة في عمله أو منزله أو في مساعدتهم، ويظنّون بأنّه سيكون سعيداً لو أنّهم قاموا بتقدير جهوده، ثم اطلب منهم اقتراح طرق يعبّرون من خلالها عن تقديرهم لجهوده، وتوصّل معهم إلى أنّه على الأقل سيكون من الجميل ذهابهم إليه وشكره لفظيّاً على جهوده. واختم معهم بحديث الرسول عليه الصلاة والسلام: «لا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ».






إذا عجزنا عن تقديم أشياء كبيرة .... فحسبنا أشياء صغيرة نقدمها بحب كبير..

يوسف ، محمد، أحمد ، مالك، أم جمال، فاطمة، علاء،
سلام، حسين، غدير، يوكينو
باسمنا جميعاً نقدر لك جهودك في مشاركاتك الفاعلة و الجيدة خلال التمارين و الجلسات ، و نقدر لك محاولاتك الالتزام بالحضور على الوقت دائماً و سعيك لعدم التغيب عن الجلسات.
ونعتذر عن أي تصرف يصدر منا قد يزعجك، و نؤكد لك مرة أخرى أننا نحبك و نقدر لك مشاركتك لنا في جلساتنا.



الأهداف

- تعريف المشاركين بطريقة تقديم التقبل للآخر.

الوصف

مناقشة باستخدام الصّور التوضيحيّة التي تعرض نماذج من عدم تقبّل الآخر.

الإجراءات



- اعرض مجموعة من الصور على السبورة، وناقش واحدة تلو الأخرى معهم بحيث تدور نتائج النقاش حول وجود شخص مختلف أو حزين لسبب ما بين الأشخاص، مستفيداً من الأسئلة التالية: ماذا ترون في الصور؟ لماذا هذا الشخص حزين؟ بماذا يشعر؟ ما هو الخطأ الذي حدث؟ كيف نغير هذا الوضع ونجعله سعيداً؟ ما هو واجبنا ؟ وقم بقيادتهم من خلال النقاش للوصول الى فكرة تقبل الآخرين.
- علّق على صورة الشخص الذي يسخر من آخر لأنّه غير متفوّق أو مشاغب بالمدرسة، واسأل المشاركين هنا: هل من حقّنا أن نكره شخصاً لأنّه غير متفوّق دراسيّاً أو لأنّه يشاغب أحياناً؟

هل يجوز أن نتركه ونبتعد عنه كلّنا؟ لماذا لا نحاول أن نساعده كي يتوقّف عن أفعاله المُزعجة؟ ربّما يشاغب كي يلفت الأنظار إليه لأنّه يشعر بالوحدة ويريد الأصدقاء، وربّما هو غير متفوق دراسيّاً لكنّه شخصٌ طيّبٌ ولطيف، ربّما ظروفه في المنزل لا تسمح له بالدّراسة، وهو يحتاج مساعدتنا وتشجيعنا، في نهاية الأمر هو أخٌ لنا.

فإن كنت لا أوافق على فعله أو رأيه، يمكنني التّفكير بطريقة لمساعدته كي يصحّح خطأه، وبالتّأكيد لا يمكنني القيام بذلك من خلال التّعامل معه بشكلٍ غيرِ لائقٍ أو بإيذائه، إذاً لا بُدّ لنا من تقبّل هذا الشّخص بسيّئاته وحسناته، وتقبّلنا له لا يعني أن نقبل سيّئاته، بل يعني أنّنا لن نشعر بالغضب تجاهه وبالتّالي سيكون تصرّفنا أكثر حكمة.

- أكمل معهم: لو أنّ شخصاً كان من لونٍ أو بلدٍ آخر، فذلك لا يعني بأنّي سوف أقلّل من احترامه، أو أمتنع عن الحديث معه، وفي حال كنّا مجتمعين مع عددٍ من أصدقائنا وهناك شخص جديد يجلس معنا للمرّة الأولى، ثمّ تجاهلناه ولم نشاركه في الحديث، برأيكم كيف سيكون شعوره؟ وكيف يمكن أن نُشعره بالتّقبل بيننا؟

في حال كان أحدهم معاقاً لا يستطيع المشي أو الكلام أو النّظر، ما الذي يجب أن أفعله معه حتى يشعر بالتّقبل؟
إذاً فالسّؤال الآن، في حال عدم تقبلّنا للآخر المختلف عنّا، ما المشاعر التي ستملأُ كأسه؟

- وإنّ تقبّلنا للآخرين هو اقتداءٌ بنبيّنا الذي قبل مختلف البشر من العرب والعجم، الأحرار والعبيد، البيض والسّود، ويُروى أنّ ابْنَ مَسْعُودٍ كَانَ يَجْنِي نَخْلَةً ، فَهَبَّتِ الرِّيحُ فَكَشَفَتْ عَنْ سَاقَيْهِ . قِيلَ: فَضَحِكُوا مِنْ دِقَّةِ سَاقَيْهِ ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « أَتَضْحَكُونَ مِنْ دِقَّةِ سَاقَيْهِ ؟ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَهُمَا أَثْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ جَبَلِ أُحُدٍ ».



الإجراءات

- مثّل أنت وزميلك المشهد التالي:

الشخص الأوّل جالس يقرأ في كتاب، يأتي صديقه ليُسلِّم عليه ويجلس ويبدأ كلاهما بالدّراسة، بينما يظهر عليه التّوتّر فيلاحظ الأوّل ذلك وينظر إليه مستغرباً ويتوّجه بكلامه للجمهور: يبدو غريباً اليوم، والتّوتّر واضحٌ عليه، أعتقد أنّ لديه اختباراً صعباً.

ثمّ يعود لمتابعة القراءة، وبعد ثوانٍ يتنهّد الشّخص الثّاني بعُمق وحزن ويمسح وجهه بكفيه ويستند إلى الطّاولة بمرفقيه مُخفياً وجهه بين كفّيه، ثم ينظر الأوّل إليه باهتمام ثم يوجّه كلامه مرّة أخرى للجمهور: الواضح أنّه يمرُّ بوقتٍ صعب، هناك مشكلة ما حدثت معه، لا بُدَّ لي من تقديم المساعدة، لا يمكن أن أتجاهل ما يمرّ به.

يغلق الكتاب ثمّ يربت على كتف صديقه ويبدأ الحوار على الشّكل التّالي:

الأوّل: ما بكَ يا صديقي؟ ماذا أصابك؟

الثاني: آه، لا شيء.

الأوّل: لا تحاول إخفاء الأمر فهو واضح على وجهك، سأكون إلى جانبك وأفعل ما أستطيع لمساعدتك.

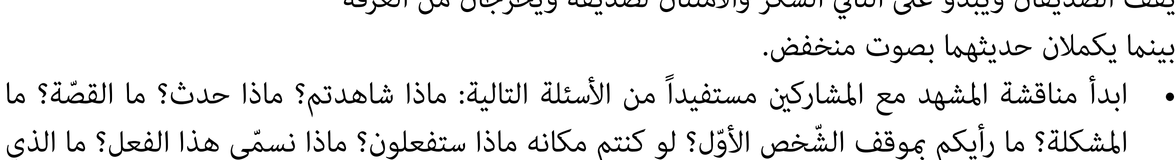
الثّاني: شكراً لك، سأحاول تدبّر الأمر بنفسي.

الأول: يا أخي لا تقُل ذلك، أنت متعب ومهموم وربّما يمكنني مساعدتك فواجب أن أساعدك وأدعمك وأقف إلى جانبك في كل وقت.

الثاني: أشكرك من قلبي، في الواقع نعم إنّي أمرّ بوقتٍ صعب، لدي الأسبوع القادم ثلاثة اختبارات صعبة، وأحتاج مساعدة في دراسة أحدها، وفوق ذلك أمر ببعض المشاكل مع أسرتي.

الأوّل: قم هيّا بنا إلى بيتي سأساعدك في الدراسة، عندي شرحٌ ممتاز لهذه المادّة سوف يساعدك كثيراً، وستحكي لي كل ما تمر به وأعدك أنّي سأساعدك حتّى النهاية.

يقف الصّديقان ويبدو على الثّاني الشّكر والامتنان لصديقه ويخرجان من الغرفة بينما يكملان حديثهما بصوت منخفض.



- ابدأ مناقشة المشهد مع المشاركين مستفيداً من الأسئلة التالية: ماذا شاهدتم؟ ماذا حدث؟ ما القصّة؟ ما المشكلة؟ ما رأيكم بموقف الشّخص الأوّل؟ لو كنتم مكانه ماذا ستفعلون؟ ماذا نسمّي هذا الفعل؟ ما الذي كان يحتاجه الشّخص الثّاني في المشهد الأول؟

وتوصّل معهم إلى أهمّية المساعدة عندما يحتاجها الآخرون خاصّة عندما نملك القدرة والموارد للقيام بها، وأخبرهم بحديث نبينا محمّد صلّى الله عليه وسلّم: «مَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً، فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرُبَاتِ يَوْمِ القِيَامَةِ».

يمكنك ربط الفكرة بدعم المشاركين لبعضهم البعض خلال التمارين والأنشطة التي يقومون بها في الجلسات، وطلب مجموعة من الأمثلة على مواقف شبيهة لأشخاص ساعدوهم في حياتهم.

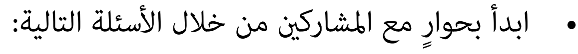


الوصف

مناقشة حول أهم الأشخاص في حياة المشاركين، يتبعها تطبيق عملي وواجب بيتي.

الإجراءات





- ابدأ بحوارٍ مع المشاركين من خلال الأسئلة التالية:

هل نستطيع ان نعيش لوحدنا ؟ من هم الأشخاص الذين يعيشون معنا ونقابلهم كل يوم؟

اكتب الأسماء على السبورة (ماما – بابا – أخي – أختي – صديقي – ابن عمي ...الخ).

أكمل: ما أهمية هؤلاء الأشخاص في حياتنا؟ ماذا يفعلون من أجلنا؟

- اختر أحد زملائِك ثم ابدأ بالثناء عليه بذكرِ صفاته الجيّدة التي تستحق الثناء ثم توجه إليه بالشّكر واستخدم عبارات تعبّر من خلالها عن أهميّة العلاقة التي تربطك به، وعن الصّفات الحسنة التي لديه. ثمّ قدّم له واحدة من البطاقات وأخبره أنّها تعبيرٌ عن محبّتك له وأنّها تحتوي ثناءً على صفة لطيفة يحملها.
- اسألهم عمّا قمت به؟ وهل يعتقدون أنه أمر جيد أم لا؟ وهل ترك أثراً طيبا عند الآخر؟ وما الذي امتلأ به كأسه (مشاعر سعيدة أم حزينة)، ثم اشرح لهم معنى الثناء والمديح وأهميته، وأخبرهم عن الرجل الذي مر بالنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ : «يَا رَسُولَ اللَّهِ ! إِنِّي لَأُحِبُّ هَذَا.» فَقَالَ لَهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَعْلَمْتَهُ؟» قَالَ: «لَا.» قَالَ: «أَعْلِمْهُ.» فَلَحِقَهُ فَقَالَ: «إِنِّي أُحِبُّكَ فِي اللَّهِ.» فَقَالَ: «أَحَبَّكَ الَّذِي أَحْبَبْتَنِي لَهُ.»
- أخيراً وزّع عليهم البطاقات وأخبرهم أن على كلٍّ منهم اختيارَ شخصٍ من حياته ليعطيه هذه البطاقة خلال يومين، وأن يعبّر له لفظيّاً عن محبّته وعن الصفات الجميلة التي يجدها فيه.





26 التعاطف

30 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

الأهداف
- تعريف المشاركين بطريقة تقديم التعاطف للآخر.

استمع لكلامه، لشعوره، لحكايته، لا تستعجل النّصيحة، فهو يتألّم الآن، ربّما يعرف ما الذي ينبغي القيام به، لكنّه يحتاج لتعاطفك فقط.

الوصف
مشهد تمثيلي عن شخص رسب في امتحانه، ويحاول صديقاه مساعدته فيفشل أحدهما بينما ينجح الآخر، يتبع ذلك مناقشة لتوضيح طريقة تقديم التّعاطف للآخر.

الإجراءات



- مثّل أنت وزملاؤك المشهد التالي:

الشخص الأول يجلس ويبدو عليه الحزن، وبعد قليل يحضر الثاني يسلم عليه ويجلس معه ويسأله: ما الأمر لماذا أنت حزين؟

- الأوّل: لقد رسبت في الامتحان وتشاجرت مع صديقي.
- الثاني: رسبت!!!! لماذا؟
- الأوّل: لم أدرس جيداً، لكن كنت متاكداً أنني سوف أنجح فالمادّة سهلة، أشعر بالحزن الشديد والقهر، كنت أتمنى أن يتحسن معدلي الدراسي.
- يقاطعه الثّاني غير مبالٍ بكلامه: أنت مهمل وتستحق الرسوب.
- ينظر الأوّل بحزن وألم إلى صديقه ويتمتم: صدقني حاولت أن...
- يستمر الثّاني بالمقاطعة والصّراخ: أنت دائما لا تدرس جيداً، عليك أن تنظم وقتك وتدرس كثيراً، أنا أريد مصلحتك.
- الأوّل: قلت لك لقد درست لكن ليلة الامتحان مرضت أمي وذهبت معها للمشفى فلم .... .
- الثّاني: توقف عن اختلاق الأعذار.

ثم ينهض وهو ينظر إلى شاشة هاتفه ويقول: إلى اللقاء عندي موعد، ادرس أكثر قبل أن يأتي يومٌ ما فتندم.

ويبقى الأوّل جالساً وقد ازداد حزناً وضيقاً.

يدخل الشخص الثّالث ويسلم على الأوّل ثمّ يجلس بقربه وينظر إليه متفحصاً وجهه وحركاته ويقول: ما الأمر؟؟ تبدو حزيناً جداً هل من جديد؟

- الأوّل: لقد رسبت في الامتحان

- الثالث: هل أنت جاد فيما تقول؟؟؟
- الأوّل : نعم للأسف وكنت أظن أنني سوف أرفع معدلي.
- يربت الثّالث على كتفه بينما يقول: هون عليك، أنا أعرف أنك مجتهد وتبذل وِسعك لا بُدّ أن شيئا ما حصل.
- الأوّل: نعم، مرضِت أمّي ليلة الامتحان وذهبت بها إلى المشفى ولم أتمكن من الدّراسة بشكل جيد.
- الثّالث: حقاً !! حمداً لله على سلامتها، إذاً أنت لم تُقصِّر لكنّ الظرف كان صعباً.
- الأوّل: نعم إنه كذلك، لكن أنا متضايق جداً أشعر بالفشل والحزن.
- الثّالث: أستطيع أن أتفهم شعورك، إنه صعب، ومعك كل الحق أن تشعر بالحزن، لكن لا تتّهم نفسك بالفشل فهذا ما أراده الله ولعلّه خير، لا عليك أنا أثق أنك ستستطيع تعديل النتيجة في المرة القادمة إن شاء الله فأنت إنسان مثابر.
- يبتسم الأوّل ثم يتنهد ويقول: نعم سأبذل جهدي في المرة القادمة شكراً يا صديقي كنت محتاجاً لمن يسمعني ويقول لي كلاماً كهذا.

- أسأل المشاركين عن رأيهم بتصرّف الشّخص الثاني والثّالث؟ والفرق بينهما؟ ومن الأفضل؟ ولماذا؟ وما الذي كان يحتاجه الشّخص الأوّل؟ وتوصّل معهم لتوضيح معنى التّعاطف وأنّ أهمّ جُزءٍ منه الاستماع والإنصات بشكل جيّد لمشكلة الآخر، دون لومِه على شعوره أو الاسترسال في سرد النّصائح والمقاطعة، فالشخص الحزين يحتاج من يُجيد الاستماع وقد لا يحتاج النصيحة، وحتّى إن احتاجها فإنّ لحظات الحزن لا تكون الوقت المناسب إذا كان التّأجيل ممكناً.
- أخيراً ذكّرهم بكلام الرسول الكريم: « مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ ، مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى».



الإجراءات



- مثّل أنت وزميلك المشهدين التاليين:

- **في المشهد الأول** الشخص الأوّل يتحرّك ذهاباً وإيّاباً بينما تظهر تعابير الخوف والقلق الشديد على وجهه وهو يقول: ماذا سأفعل الآن؟ لقد أضعت كتاب صديقي، وكنت قد وعدته أن أعيده له، لا أريده أن يغضب مني.

يدخل الشخص الثاني ويلقي التّحية.

الأول مرتبكاً: أهلاً يا صديقي.

الثاني: ما بكَ تبدو متوتّراً.

الأوّل: استمع لي، أريد إخبارك بشيء لكن اوعدني ألّا تغضب مني.

الثّاني: لا عليك لن أغضب منك قل ما تشاء، ما الأمر؟

الاوّل متأتئاً: هل تذكر الكتاب الذي أعطيتني إيّاه سابقاً؟ لقد نسيت أن .... لقد أعطيته لـ ....، لقد .. لا أدري .. في الواقع لقد ضاع.

الثّاني يصرخ بغضب: ماذا؟؟!! ماذا قلت ؟! كيف أضعته لقد وعدتني أن تعيده لي.

الأوّل يرتبك بشدة ويبدو عليه الخوف والاستياء ويقول: أنا آسف جداً لقد حصل هذا عن غير قصدٍ مني وأنا مستعد لدفع ثمنه.

الثّاني يرفع صوته أكثر: أنت لا تستحق الثقة كنتُ مخطئاً عندما وثقت بك.

الأوّل: إنها المرة الأولى التي أضيع فيها شيئاً لك، لماذا تقول هذا الكلام؟

الثاني: إنه كتاب مهم بالنسبة لي.

الأوّل: لقد وعدتني أن لا تغضب مني وأن تستمع لي.

الثاني: لا أريد أن أستمع لك مرة اخرى.

الأوّل بحزن وصوت منخفض: وأنا لن أتمكّن من الشعور بالأمان معك مرة أخرى، أنت لا تتفهمني ولم تفي بوعدك لي.

الثاني: كفاك هراءً، غداً أريد أن يكون الكتاب معك هل فهمت؟؟ سلام.

ويخرج من المسرح، ليقف الأوّل مواجهاً الجمهور، ويقول: صديقي هذا دائماً ما يُخلف وعوده، ويكون عصبياً وانفعاليّاً، أحياناً دون سبب واضح يغضب ويتصرف بطريقة سيئة معي.

- **المشهد الثاني** يُعاد فيه الأمر بنفس الطّريقة إلى أن يقول الشّخص الأوّل: هل تذكر الكتاب الذي أعطيتني إيّاه سابقاً؟ لقد نسيت أن .... لقد أعطيته لـ ....، لقد .. لا أدري .. في الواقع لقد ضاع.

الثاني: ماذا؟؟ ماذا قُلت؟! كيف أضعته؟ لقد وعدتني أن تعيده.

الأوّل يرتبك بشدة ويبدو عليه الخوف والاستياء، ويقول: أنا آسف جداً لقد حصل هذا عن غير قصدٍ مني وأنا مستعد لدفع ثمنه.

الثّاني(يهدأ قليلاً): امممم، لكن يا صديقي أنا أحتاج الكتاب وأنت تعرف ذلك.

الأوّل: أنا آسف جدّاً لقد حصل هذا رغماً عنّي، أعتذر منك بشدّة.

يتنهّد الثّاني ويقول: لا بأس يا صديقي، لا عليك، لا تحزن هكذا سنجد معاً طريقة لتدبّر الأمر بإذن الله.

الأوّل: أشكرك جدّاً لتفهّمك.

الثّاني: لا بأس أنا أعلم أنّك لم تتعمّد ذلك فطالما كنت أميناً وحريصاً على أغراضي، هيا بنا نذهب لنلحق موعد الدّرس.

يقول الأوّل للجمهور: إن صديقي دائماً ما يكون صادقاً معي ويفي بوعوده، كما أنّه لا يفاجِئني بردّات فعله العنيفة ويتمكّن من التّحكم بانفعالاته والسّيطرة عليها، لذا أشعر معه بالأمان ولا أرغب بخسارة صحبته.

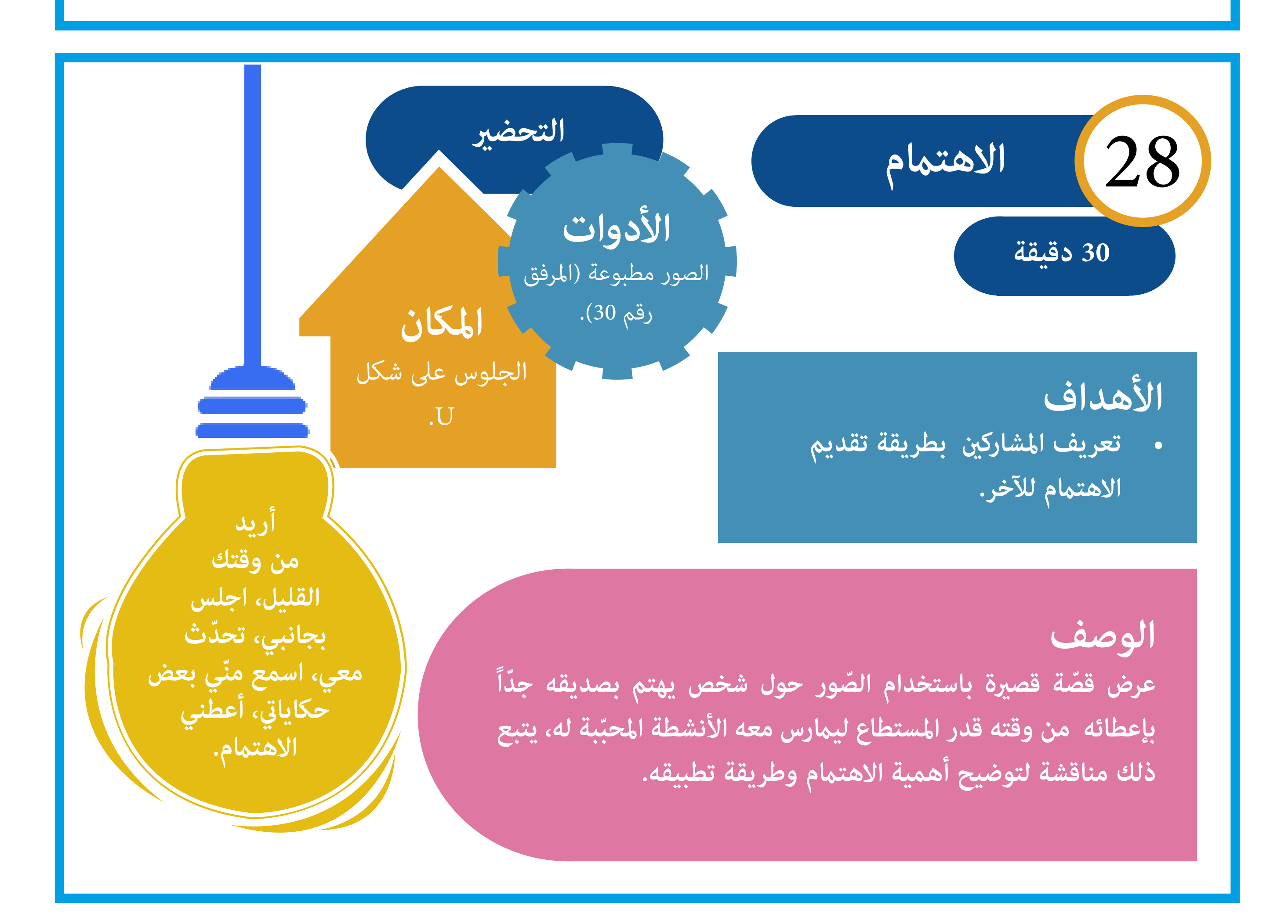
ينتهي المشهد.

- ناقش المشاهد السّابقة مع المشاركين مستفيداً من الأسئلة: ماذا شاهدتم؟ ما الفرق بين المشهد الأوّل والثّاني؟ أي الأشخاص يبدو أقرب إلى قلب الأوّل؟ ولماذا؟ ما هو شعور الشخص الأوّل في المشهدين؟ في أي المشهدين شعر بالأمان أكثر؟ ما الذي يحتاجه الشّخص عندما يشعر بالتهديد؟

وأخيراً أخبرهم بأن القريبين منّا يحتاجون منّا أن نُشعرهم بالأمان فنفي بوعودنا ونكون قادرين على السّيطرة على انفعالاتنا وردّات فعلنا، تجنّباً لإشعارهم بالخوف استجابةً لأمر نبيّنا: «لا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يُرَوِّعَ مُسْلِمًا».

الإضاءات

- يمكن استخدام قصّة أخرى تتعلق في كشف سر الصّديق أمام الآخرين.



28 الاهتمام

30 دقيقة

التحضير

الأدوات

الصور مطبوعة (المرفق رقم 30).

المكان

الجلوس على شكل U.

الأهداف

- تعريف المشاركين بطريقة تقديم الاهتمام للآخر.

الوصف

عرض قصّة قصيرة باستخدام الصّور حول شخص يهتم بصديقه جدّاً بإعطائه من وقته قدر المستطاع ليمارس معه الأنشطة المحبّبة له، يتبع ذلك مناقشة لتوضيح أهمية الاهتمام وطريقة تطبيقه.



الإجراءات

- اسأل المشاركين عمّن يعرف قصّة سعيد وسليم؟ وأخبرهم أنّك ستسرد عليهم هذه القصّة وابدأ بذلك مستخدماً الصور المناسبة.

- سعيد يحب القراءة و السفر ولعب التنس والقهوة ودراسة الأدب.
- سليم يحب كرة القدم والأفلام الوثائقية وعصير البرتقال ودراسة العلوم.
- سعيد مهتم بصديقه سليم فيذهب كل أسبوع للقائه في المكان الذي يحبه سليم، لأن ذلك يجعل صديقه سعيداً جداً، فهما يلتقيان في ملعب كرة القدم.
- سعيد يلعب كرة القدم مع سليم مع أنه يفضل كرة السلة.
- سعيد يجلس مع سليم ويشرب برفقته عصير البرتقال.
- سعيد يسأل سليم عن آخر فلم وثائقي شاهده ويستمع إلى رأيه بما شاهد، ويتناقش معه فذلك يجعل سليم مسروراً.
- سعيد يشجع سليم لدراسة العلوم مع أنه هو شخصياً لا يفضّلها كثيراً ويستمع إلى أحلام وطموحات سليم في أن يصبح مدرساً في الجامعة في كلية العلوم أو عالماً كبيراً.
- سليم يحب سعيد كثيراً.



اسألهم ترى هل عرفتم لماذا يحب سليم سعيد؟ ما رأيكم بما يفعله سعيد؟ بماذا يملئ كأس سليم؟ ماذا نسمي تصرفات سعيد تجاه صديقه؟ وما الذي يحاول التعبير عنه؟ هل يعني ذلك أن سعيد لا يقوم بالأشياء التي يحبّها هو؟ ويقوم دائماً بما يحبّه سليم فقط؟ هل يعني أنّ سعيد قد يشارك سليم بأمور خاطئة مثل التّدخين مثلاً؟ أمّ أنّ عليه مساعدة صديقه بالابتعاد عن هذه الأشياء؟ هل يجب على سعيد دائماً أن يكون مع سليم ويهمل الأمور الأخرى؟ ما أهم شيء قدّمه سعيد لسليم؟



وتوصّل معهم إلى أنّ أهم ما قدّمه هو جزءٌ من وقته يشاركه فيه الأشياء المفيدة والجيدة.

وأخبرهم أن الأمر لا يتعلق بالصديق فقط بل بأي شخص آخر أيضاً مثل علاقة الأخ مع إخوته، كما أنّ أكبر مثال للاهتمام وتقديم الوقت وعطائه هو ما تقوم به الأم مع أطفالها، فالأم تحاول الاهتمام بأطفالها بطرق مختلفة، وكذلك فإنّ زيارتنا لشخص مريض تُعتبر اهتماماً فنحن نعطيه من وقتنا لنطمئنّ على صحته ونعوده، وذكرهم بقوله صلى الله عليه وسلم : «إِنَّ الْمُسْلِمَ إِذَا عَادَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ لَمْ يَزَلْ فِي خُرْفَةِ الْجَنَّةِ حَتَّى يَرْجِعَ».

- أخيراً اطلب من كلّ منهم التفكير في الأشخاص الموجودين في حياتهم والذين يمكنهم معهم تطبيق مهارة الاهتمام، ثم استمع لبعض الإجابات.

29 الاعتذار

45 دقيقة

التحضير

الأدوات
سبّورة، قلم سبورة.

المكان
الجلوس على شكل غرفة مسرحية.

عندما أُخطِئ بحقِّ أحدِهم عليّي الاعتراف بخطئي وإظهار النّدم والنّية الصّادقة بعدم تكرار الفعل، ولا أنسى طلب الصّفح منه والعمل على إصلاح ما أفسدت قدرَ استطاعتي.

الأهداف

- تعريف المشاركين بطريقة تقديم الاعتذار للآخر.

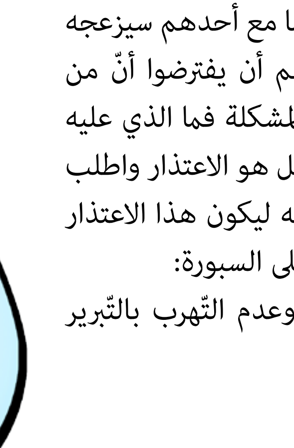
الوصف

شرح أهمّية الاعتذار وشروطه، يتبعه عرض مشهد أو سرد قصصي لمشكلة تجري بين اثنين وتتطلّب الاعتذار، وبعد ذلك يلعب أحد المشاركين دور الشّخص المُخطِئ في القصّة ليَعتذر ملتزماً بشروط الاعتذار الموضّحة.

الإجراءات

- اسأل المشاركين عن الأمور التي لو قام بها شخص ما مع أحدهم سيزعجه ذلك كثيراً، وبعد عصف ذهني سريع اطلب منهم أن يفترضوا أنّ من قام بأحد هذه التصرفات شعر بالنّدم وقرّر حل المشكلة فما الذي عليه القيام به ؟ وتوصّل معهم إلى أن أسلوب الحل الأمثل هو الاعتذار واطلب منهم توضيح آلية تنفيذه وما الذي يمكن القيام به ليكون هذا الاعتذار جيداً وتوصل معهم إلى العناصر التالية وسجلها على السبورة:

- الأول: الاعتراف بالخطأ والإقرار بالمسؤولية تجاهه وعدم التّهرب بالتّبرير والتّحايل.
- الثاني: التّعبير عن النّدم.
- الثالث: شرح الخطأ الذي حصل.
- الرابع: الإعلان الصادق عن النّية في عدم تكرار الفعل.
- الخامس: طلب الصّفح ممّن أسأنا له.
- السادس: التّطبيق الفعلي والعملي للاعتذار بالإعلان عن الاستعداد للقيام بإصلاح الخطأ إن كان ذلك ممكناً.



- أخبرهم أنهم سيشاهدون مشهداً قصيراً – أو أنك ستسرد الأمر على شكل قصة – بعنوان (مشكلة سعيد وسمير ووليد).

سعيد يقرأ فيدخل عليه سمير ويظهر عليه الغضب ويبدأ بالصراخ: إنّ أخاك أحمد قد استعار منّي الكرة الأسبوع الماضي ولم يعيدها لي حتّى الآن، لقد طلبتها منه أكثر من مرة وفي كل مرة يخبرني أنّه نسيها لا بُد أن أضربك الآن وإن وجدت أخاك سأضربه أيضاً.

ويهجم عليه ويضربه على كتفه ليسقط سعيد على الأرض، بينما كان يحاول تهدئة سمير ليفهم ما الذي يجري لكن دون جدوى، ثم يقف ليخرج مسرعاً ويبدو عليه الغضب والاستياء.

يخرج سعيد ليبقى سمير بالمكان وبعد عدّة ثوانٍ يبدو أنّه قد انتبه للخطأ الذي ارتكبه وتظهر عليه علامات الندم، ثم يدخل وليد.

- وليد : ما بك يا سمير أرى أنك لستَ على ما يرام .

- سمير : لقد كنت غاضباً من أحمد لأنه لم يعد لي الكرة من الأسبوع الماضي وجئت إلى هنا لأستردّها لكني لم أجده ووجدت أخاه سعيد فدفعته على الأرض.

- وليد : إنّها حقّاً مشكلة، لم يكن ينبغي عليك القيام بذلك، ما الذي تنوي القيام به الآن؟

- سمير: لا أدري أنا أشعر بالذّنب.

- وليد: أنا أقترح عليك الحل، اذهب واعتذر منه اعتذاراً صادقاً، وعبّر عن أسفك عمّا جرى.

- سمير : لأكون صريحاً أنا أعرف بأني أخطأت وأشعر بالذنب لكن سيعتقد أنّي ضعيف إذا اعتذرت منه.

- وليد : لا يا سمير، إن الاعتذار للأقوياء الذين يتحكمون بمشاعرهم جيداً ويستطيعون التّغلّب على المشكلة والقيام بالأمر الصحيح، وانظر لنفسك الآن، لو كنت قويّاً فعلاً لذهبت واعتذرت من سعيد، وتخيّل يا صديقي أنّك كنت مكانه وقام بأمرٍ ما يجرح مشاعرك، هل تعرف كم من المؤلم أن يسيء أحدهم لك؟

- سمير : كيف لي أن اعتذر منه، قد لا يقبل اعتذاري.

- وليد : عليك أن تطبق شروط الاعتذار وعندها إن لم يقبل اعتذارك يمكنك تركه لعلّه يغيّر رأيه لاحقاً، المهم أنّك انتصرت بذهابك إليه والاعتذار منه، والقيام بالأمر الصّحيح.

- سمير : كلامك صحيح يا وليد.

- وليد: حسناً هيا بنا لنذهب إلى سعيد معاً لا داعي لتأجيل الأمر أكثر من ذلك.

يخرج كلاهما.

- توجّه إلى الجمهور وأخبرهم أنك تريد شخصاً منهم ليلعب دور سمير كي يظهر بالمشهد الثاني هو وسعيد وسيكون عليه الاعتذار من سعيد عمّا فعله، بشرط أن يكون الاعتذار متضمّناً لعناصره المكتوبة على السّبورة وكل شرط يتم تطبيقه خلال المشهد سيتم مقابل ذلك وضع إشارة بجانبه.
- يبدأ المشهد الثاني بينما يجلس سعيد حزيناً ويدخل وليد ويرافقه المشارك المتطوع الذي يلعب دور سمير للقيام بالاعتذار منه، ويمكن لوليد مساعدة سمير بتذكيره بعناصر الاعتذار وإيجاد العبارات المناسبة ليقولها لسعيد. وتكون إجابة سعيد: أنا سوف أسامحك، فقد أخطأت مرّة بحقّ صديق لي وندمت على ذلك وكنت أرجو أن يسامحني.
- يمكن تكرار المشهد الثاني مع أكثر من مشارك.
- بعد إتمام الأمر أخبرهم أنّ عبارة (أنا آسف) مناسبة للاستخدام عندما نكون قد تسببنا بأذىً شديداً للآخرين كما حصل في قصّتنا، أما عند القيام بأخطاء بسيطة وخاصة تلك التي لا ننوي فيها التّسبب بالضرر للآخرين فلا داعي للأسف ويكفي الاعتذار أي قول (أنا أعتذر أو عذراً)، مثال ذلك ارتطام كتفي

بكتف صديقي وأنا أمشي دون أن أنتبه.

- أخيراً أخبرهم أنّ كثير من المشاكل التي تحصل في المنزل مع إخوتهم ووالديهم قد يكون حلّها بالاعتذار عن الخطأ فقط، ممّا يحد من المزيد من الشّجار.



الأهداف

- تعريف المشاركين بأهمّيّة التّواضع وأثره على العلاقات.

الوصف

عرض شخصيّتي متكبّر ومتواضع باستخدام الصّور، يتبع ذلك مناقشة لتوضيح أثر التّكبّر السّلبي في الدّنيا والآخرة.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّك ستسرد عليهم قصّة متواضع ومُتكبّر وابدأ بذلك مع زميلك كلٌّ منكما يتحدّث عن أحد الشّخصيتين مستخدماً الصور المناسبة.

متواضع : شخص ذكي متفوق في مدرسته ونظيف دائماً ويمتلك ألعاب كثيرة و ماهر بكرة القدم.

متكبر: ذكي و لديه أشياء ثمينة وألعاب كثيرة و درّاجة و ملابسه دائماً نظيفة و شكله جميل.

متواضع: يحبّ الآخرين ويعتقد بأنّ ما يمتلك من أشياء ليس هو المهم فامتلاكه الأشياء لا يعطيه قيمته ولا يرفع قدره، فمن الممكن أن يخسر كل ما يملك في أي لحظة، بل المهم هو رضا الله عنه وما يحمله في قلبه من خير، كما أن متواضع يتقبل الآخرين و يعتقد أنّه مثلهم، ولا يرى أنّه الأفضل في كل شيء ولا يسعى



لذلك، إنّما يجتهد في دراسته وحياته ليحقق أهدافه الخاصّة دون أن يقارن نفسه بالآخرين.

متكبر : دائماً يقارن ما وهبه الله من ذكاء و أشياء ثمينة بما يمتلكه الآخرون و لا يقبل الاعتراف بأنه مثل النّاس بل يظن أنه أفضل من الجميع، بما يمتلكه من أشياء مادية ويريد دائماً أن يكون هو الأفضل بكل شيء، ويتألّم كثيراً عندما يجد أحدهم أفضل منه في شيء ما، ويكره أن ينتقده أحدهم أو يخبره بأنّه أخطأ في أمرٍ ما حتّى لو كان فعلاً قد أخطأ.

متواضع : لديه أصدقاء و لا يرفض اللعب مع الآخرين لتفوقه المادي عليهم، و يساعد أي شخص يحتاج المساعدة و لا يرفض صداقة أحدهم عندما يكون شخصاً جيّداً، و ينصح زملاءه إذا وجدهم يقومون بأمورٍ سيئة و يمدحهم ويثني عليهم عندما يجدهم متفوّقين عليه في أمرٍ ما، وكثيراً ما يطلب المساعدة منهم عندما يحتاجها، ويتقبّل الانتقادات منهم ويحاول أن يسمعها بشكل جيّد ويستفاد منها.



متكبر: لديه أصدقاء لكن جميعهم من المتفوقين دراسيّاً و الذين يمتلكون أشياء قيّمة ماديّاً ويرفض اللّعب مع الأشخاص الأقل جمالاً أو ذكاءً أو اجتهاداً في الدراسة، لاعتقاده بأنّهم لا يستحقّون مجالسته.

متواضع : أصبح الجميع يحبه، أصدقائه و زملائه بالمدرسة وجيرانه و أهله كما أنّه لا يشعر أنه أفضل من النّاس لأنه يمتلك أشياء أكثر أو ميزات أفضل فهو يؤمن أنّ هذه الميزات نعم من الله تعالى يجب أن يستخدمها في الخير، وعندما يخسر في منافسة أو لعبة مهما كانت فإنّ ذلك لا يدفعه لإيذاء الآخرين بل يبارك لهم الفوز ويسعى ليكون في المرّات القادمة أفضل، فهو يعرف أنّه من المستحيل أن يكون الأول في كل شيء أو أن يربح دائماً.

متكبر: إذا تفوق أحد أصدقائه عليه بأمرٍ ما، لا يمكنه تقبل ذلك ويحاول أن يظهر بأنه هو الأفضل، بل كثيراً ما يستخدم أسلوب الاستهزاء بهذا الصديق تعبيراً عن انزعاجه، لذلك خسر الكثير من أصدقائه وكثيرٌ منهم لم يعد يرغب بالجلوس معه، لأنّه لا يتقبّل الخسارة ويريد دائماً أن يكون هو الرّابح.

- اسألهم: من هو الأفضل في نظركم؟؟ هل يجب أن نكون مثل متواضع أم مثل متكبر؟ وتوصّل معهم من خلال النّقاش أن الأمر كما ذكرنا سابقاً يبدأ من الفكرة فإذا كنا نفكر بأنّنا مثل الآخرين وأن علينا مساعدتهم وطلب المساعدة منهم أيضاً وأنّ الطبيعي تفوّق الآخرين علينا في بعض الأمور كما قد نتفوق عليهم في أمورٍ أخرى، فهذا سيجعلنا نشعر برغبة في احترام الآخرين ودعمهم ومحبّتهم والتّواضع لهم ولن نجد للأمور المادّية قيمة عظيمة نربط قيمتنا بها، وسيكون المهم بالنسبة لنا هو رضا الله سبحانه عنّا والخير الذي بداخلنا والذي نفيض منه على الآخرين من حولنا، كما أنّ أولى النّاس بتواضعنا هم عائلتنا ومن يقربنا من الأشخاص الذين نحبهم ويحبوننا، ولنتذكر دائماً قول النبي «إن الله أوحى إليَّ أن تواضعوا حتى لا يفخر أحدٌ على أحدٍ، ولا يبغي أحدٌ على أحدٍ».

31 العطاء

30 دقيقة

التحضير

الأدوات
الصور مطبوعة (المرفق رقم 32).

المكان
الجلوس على شكل U.

أكملُ
العطاء ما كان لله خالصاً، تشكرُهُ فيه على نعمه وتطمع من خلاله برضاه، وتحمده على عاجل السّعادة التي يأتي بها، وخيرُ العطاء ما كان لأقرب النّاس إلينا.

الأهداف

- تعريف المشاركين بمعنى العطاء غير المشروط.

الوصف

استخدام الصّور المرفقة لعرض نماذج من العطاء بغرض توضيح معنى العطاء امتناناً لله على نعمه وطمعاً برضاه دون انتظار مقابل، وربط ذلك بكل المهارات الاجتماعية التي تم تناولها.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بحوار بسيط على الشكل التالي:

كلّ منا لديه أشخاص في حياته يحبّهم، كالأب والأم والأخوة والرفاق والجد والجيران والمعلم، لكن هل فكرنا يوماً كيف نعبر لهؤلاء الأشخاص عن محبتنا لهم؟؟ كيف نعبر لهم عن شعورنا؟؟ هل هذا التعبير واجب علينا؟؟ هل هو ضروري؟؟ كيف ستكون نتيجته عليهم؟ وكيف ستكون نتيجته علينا؟ ما الذي ننتظرُهُ منهم مقابل هذا العطاء؟ ولماذا؟

- ناقش معهم هذه الأسئلة سريعاً وتوصّل لأهمّية الحب والعطاء غير المشروط، ثم أكمل مستخدماً الصور المرفقة، كالتالي:

- عندما تقابل صديقك العزيز أو شقيقك ماذا تفعل ؟؟ ؟؟ تصافحه، تعانقه.

عندما تتحدث إلى أمك أو جدتك ماذا تفعل؟؟ تقبّل رأسها، تقبّل يدها، تربت على كتفها؟

- عندما تريد أن تعبر لمن تحب عن مشاعرك تجاههم ماذا يمكن أن تقول؟ أشعر بالسعادة عندما أراك ..أنا أحبك أنت شخص مميز بالنسبة لي ؟ .. أم تقدّم لهم هدية بسيطة .. أو تقدّم لهم المساعدة؟ عندما تشعر أنّهم بحاجة مساعدة فما نوع المساعدة التي يحتاجونها عادة (أمك، إخوتك، أصدقائك، جيرانك، معلّموك)، وكيف تقدّم لهم المساعدة المناسبة؟

- أكّد على المشاركين أهمّية ملئ كؤوس الآخرين بالمشاعر الإيجابية باحترامهم وتقدير جهودهم وتشجيعهم ومساعدتهم والتعبير عن مشاعرنا تجّاههم من خلال الاحتضان أو المصافحة أو الكلمات اللطيفة، وأي عطاء معنوي أو مادي يقدم للآخرين، وكل هذا يكون حيث لا ننتظر المقابل، ولا يمكن لذلك أن يكون إلّا إذا كان عطاؤنا تعبيراً عن امتناننا للّه على النعم الموجودة بحياتنا وطمعاً برضاه وتعبيراً عن إنسانيّتنا وفرحةً بالمتعة التي يجلبها العطاء لنا، وقد قال تعالى في هذا العطاء المحمود «فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى* وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى * فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى» (الليل – 5/7).

33 حلّال المشاكل

45 دقيقة

التحضير

الأدوات

أقلام تخطيط، أوراق كبيرة.

المكان

الجلوس على شكل U، ثمّ ضمن مجموعات.

للتعامل مع أي مشكلة لا بُد أولاً من الاعتراف بوجودها وفهمها جيّداً، وطرح خيارات الحلول المحتملة، ثمّ دراسة كل منها واختيار أفضلها بعد استشارة أهل الخبرة، بعد ذلك يمكن التّخطيط لتنفيذ هذا الحل.

الأهداف

- تعريف المشاركين بخطوات حل المشكلة.

الوصف

مناقشة معنى المشكلة، ثم تطبيق عملي كمجموعات لخطوات حلها.

الإجراءات



- ابدأ مع المشاركين بعصفٍ ذهنيٍّ سريعٍ عن معنى المشكلة وتوصّل معهم أنّه حالة غير مريحة وغير مستقرّة نسعى لإيجاد طريقة تخلّصنا منها، لننتقل إلى وضع أفضل، وأنّه من الطبيعي أن تواجهنا في هذه الحياة مشكلات نحتاج للسعي إلى حلّها، فلا بُد أن نتقبل الحياة بصعوباتها وإحباطاتها وهذا التقبل سيجعلنا أكثر قدرة على تحمل الإحباطات ومواجهتها.
- وبنفس الأسلوب اسمع أمثلة من حياتهم لمشاكل واجهوها في حياتهم سابقاً، ثمّ أخبرهم أن هناك تحدٍّ بين المشاركين حيث سيتم توزيعهم على مجموعات ليقوموا بحل مشكلة ما والفريق الذي سيفوز هو الذي سيتمكّن من الانتهاء في أسرع وقت ممكن، بشرط تطبيق كافة الخطوات التي ستُكتب على السّبورة.
- اكتب الخطوات وتأكد أنّها واضحة بالنّسبة للجميع دون إسهاب في الشّرح:

- **أولاً:** الاعتراف بوجود المشكلة وفهمها وتحديدها بشكل واضح.
- **ثانياً:** جمع المعلومات عنها من خلال التفكير بأسبابها وأبعادها وأجزائها ومن خلال سؤال آخرين.
- **ثالثاً:** التّفكير بالطّرق المختلفة التي يمكن من خلالها حل المشكلة.
- **رابعاً:** يتم العمل على مناقشة الحلول المطروحة من ناحية مدى إمكانية التطبيق؟ ما النتائج الإيجابية والسلبية المتوقعة لكل حل؟ القدرات والإمكانيات المتوفرة للقيام بالحل؟ ثم يتم اختيار الحل الأمثل والأفضل اعتماداً على المعلومات والخبرة واستشارة من لديهم خبرة أكبر.
- **خامساً:** يمكن وضع خطة لتنفيذ الحل (كيف سيتم التحضير؟ أين سيتم التنفيذ؟ مع من؟ متى؟ ما الخطوات؟ ...الخ).
- **سادساً:** وأخيراً يمكن تقييم الحل بعد أن نتخيّل أننا قمنا بتطبيقه فإذا كان ناجحاً نعتمده في المرات القادمة لمشاكل من هذا النوع وإن لم يكن ناجحاً قمنا بالتّفكير بحل آخر.

- قم بتوزيعهم ضمن مجموعات يترأس كل منها ميسّر وسيلعب أيضاً دور الشخص صاحب الخبرة الذي سيجيب استشاراتهم، ثمّ وزع على المجموعات نموذج عن مشكلة ليتم نقاشها ووضع حلول مناسبة لها.
- المجموعة التي تفوز تقوم بعرض نتائج عملها أمام الآخرين ويمكن استقبال أي إضافات من المجموعات الأخرى.

الإضاءات

- نموذج مقترح لمشكلة: أنت طالب في المدرسة و يوجد طالب آخر قام بشتمك، ثم توعّد لك أنه سيضربك خارج المدرسة أيضاً هو وأصدقاءه.
- يمكن اختيار مشكلة حقيقيّة من حياة أحد المشاركين أو على الأقل تكون من واقعهم.



الإجراءات



- قم بأداء المشهد التالي:

ادخل وابدأ بإجراء حوار ذاتي مع نفسك بصوت مسموع بالنّسبة للمشاركين: يا إلهي ما الذي يجري لماذا كلّ النّاس يكرهونني؟ لماذا يحصل هذا معي؟ لماذا أصدقائي يتهامسون عنّي دائماً؟ لماذا عندما دخلت المنزل اليوم حاولوا تغيير الموضوع من المؤكّد أنّهم كانوا يتحدّثون عنّي؟

يصدر صوت من خارج المسرح: لمااااذا؟!!!!!!!

أكمل: ما هو الذي لماذا؟

الصوت: لماذا تقول هذا الكلام؟

أنت: لأنّ هذا ما يحصل معي دائماً.

الصّوت: لماذاااا .. لماذا تقول هذا الكلام؟

أنت: لأنّه لا أحد يحبّني.

الصّوت: لماااذا .. لماذا تقول هذا الكلام؟

أنت: لأنّي حزين كثيراً .. كثيراً.

الصوت: لماذا؟

أنت: لأنّ صديقي أخبرني أنّه لا يريد أن يكون صديقي بعد الآن؟

الصّوت: لماذا؟

أنت: لأنّنا اختلفنا فيما بيننا بسبب المباراة فهو يشجّع فريق وأنا أشجّع فريقاً آخر، فأنا أحب فريقي جدّاً.

الصّوت: لماذا؟

أنت: أنا أحب فريقي لأنّه فريقي !! – يتوقّف الممثل قليلاً عن الكلام ثم يكمل – في الحقيقة الأمر لا يستحق، كان يجب ألّا تدفعنا هذه المباراة للشّجار بهذا الشّكل.

ينتهي المشهد

- اسأل المشاركين عمّا جرى في المشهد السّابق وتوصّل معهم أنّ الشّخص في البداية كان يقع بأخطاء التفكير والتشوهات المعرفية التي تحدّثنا عنها سابقاً وخاصة الشخصنة والتعميم، وأن طريقة تفكيره كانت تزيد الوضع سوءاً حتى جاءه سؤال (لماذا؟) وساعده في التّوقف عند المشكلة والتّمكّن من تطبيق ما تعلّمناه في الجلسات السّابقة وهو ملاحظة أفكاره وتشغيل آلته للتفكير بسبب المشكلة الحقيقي، وبهذا بدأ يفهمه بشكل أفضل، وأخبرهم أنّ من المهم جداً أن نتعلّم كيف نسأل أنفسنا دائماً (لماذا؟) فهذا يساعدنا على تحديد وفهم المشكلة لكي نبدأ بالبحث عن حلول كما في المشهد السّابق.
- أكمل: في الحقيقة من المهم أن نستخدم (لماذا؟) دائماً، أي لا بُد من التّوقّف عند كل فكرة تخطر في بالنا ونسأل أنفسنا (لماذا خطرت في بالنا؟) وعندما نشعر بشعور مفرح أو محزن أيضاً يجب علينا أن نسأل أنفسنا (لماذا أشعر بهذا الشعور؟ .. يا ترُى ما الذي سبب لي هذا الشعور؟)، وكذلك أيضاً عند كل فعل نريد أن نقوم به أو بعد أن نقوم به يجب علينا أن نسأل أنفسنا (لماذا نريد القيام بهذا الشيء؟ أو لماذا قُمنا بهذا التّصرف؟)، فإن أجوبة سؤال (لماذا؟) ستساعدنا على التّوصل لأسباب أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا، وهذا سيساعدنا على تطبيق ما تعلّمناه وتغيير طريقة تفكيرنا عندما نجد أننا نفكر بطريقة خاطئة وكذلك ينبّهنا عندما نملأ كؤوس الآخرين بالمشاعر السيئة كي نحاول تعديل ذلك لتصبح علاقتنا أفضل مع الآخرين.
- الخلاصة أنّه يجب أن نجعل سؤال (لماذا؟) في رؤوسنا، كما نضع الخاتم في إصبعنا.

35 ثابر واستمر

30 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الجلوس على شكل غرفة مسرحيّة.

علينا السّعي لتزكيةِ نفوسنا بما نملك من علم وسِعة، متجاوزين الانتّكاسات والإحباطات منشغلين بالسّعي عن النّتيجة.

الأهداف

- تحفيز المشاركين على المثابرة والتّركيز على السّعي بدلاً من النّتيجة.

الوصف

مشهد مسرحي يعرض شخصاً يواجه صعوبة في التّخلّص من مشكلة غضبه، بينما يقدّم له صديقه التعاطف والنّصيحة اللازمة، يتبع ذلك مناقشة توضّح فكرة المثابرة والاستمرار.

الإجراءات



- قم أنتَ وزميلك بأداء المشهد التالي:

الشخص الأول يجلس ويبدو عليه الضيق، يدخل صديقه ويلقي عليه التّحية، وبعد أن يلاحظ انزعاجه يقول: ما الأمر يا صديقي تبدو غير مرتاح؟

- الأول: أنا منزعج من نفسي، منذ فترة وأنا أحاول التّغلّب على عصبيّتي، أنا عصبي وعندما أغضب أفقد أعصابي تماماً وقد أتفوّه ببعض الألفاظ السّيئة، وهذا الأمر مزعج بالنّسبة لي ولكل من يعرفني، لقد قررت التّوقف عن هذا التّصرف الخاطئ منذ أربعة أسابيع تقريباً، وتمكّنت من السّيطرة على نفسي طوال هذه الأسابيع.

- الثاني: حسناً فلماذا أنت حزين هكذاً إذاً؟

- الأوّل: لأنّي قد فقدت أعصابي مرّة أخرى وتلفّظت بألفاظ سيّئة تماماً كما في السّابق.

- الثاني: اممم لماذا حصل هذا معك؟

- الأوّل: لا أعرف لم أتحمّل الموقف الذي حصل معي وفقدت أعصابي، أنا خائف من كوني عاجز عن الاستمرار في تحقيق هدفي، أنا خائف من العودة إلى تصرّفاتي السّابقة والوقوع في نفس المشاكل التي كنت أقع فيها بسبب عصبيّتي، أنا منزعج جدّاً.

- الثّاني: لا تفكّر بهذه الطريقة.

- الأوّل: هل تعرف ماذا يعني أن أعود لما كنت عليه؟ هل تعرف حجم المعاناة التي كان يتسبب بها الأمر لي؟ وكم خسرت من أصدقاء؟ وكم مرة غضبت مني أمي؟ كما أنّ الله لا يرضى عن تصرّفي بهذا الشّكل، أشعر بالحرقة والحزن.

الواضح أنني كنت أمثل على نفسي طوال الأسابيع الأربعة الماضية، لا شيء مما فعلته نجح أو سينجح لن أتمكن من التغلب على عصبيتي.

- الثاني: توقف عن هذا الحديث السلبي أنت ترهق نفسك وتتسبب في تراجعها عن هدفها الجميل الذي بدأت به، هل تعتقد أنك قوي تماماً لكي لا تخطئ أبداً طوال حياتك؟! كل الناس يخطؤون يا صديقي لكن ماذا بعد الخطأ؟ الأهم هو كيف نصلح وكيف نستمر على التصرف الصحيح، ونستمر بالمحاولة.

يربت على كتف صديقه ويكمل: أحياناً تمر بظرفٍ صعب جدّاً يجعلك تتصرف بطريقة لا تحبها أو ظننت أنك تعافيت منها، لكن هذا لا يعني أنّك عدت كما كنت في السّابق، بالعكس تماماً فانزعاجك هذا دليل أنّك لم تعد راغباً بالتّصرف السيء ولم يعد هو الأمر الطبيعي والاعتيادي بالنسبة لك، وهذا إنجاز وتقدّم.

- الأوّل: هل تعتقد أنّني حقاً سأترك العصبية .

- الثّاني: لا أعلم، لكن ما أعلمه وأثق به به أنّ الإنسان كلّما حاول وثابر واستمرّ أكثر كلّما تحسّن وتمكّن من الأمر أكثر.

- الأوّل: لكنني أشعر بحزنٍ عمييييق.

- الثاني: هذا طبيعي أنتَ إنسان، هل تتوقع أن تبقى سعيداً طوال حياتك، فمن لا يحزن لن يشعر بطعم السعادة ومن لا يخطئ لا يتعلم الصّحيح.

- الأوّل: أشعر بخيبة أمل من نفسي وأرغب بالبقاء وحيداً.

- الثّاني: إنه شعور صعب، أنا أتفهمك لكنّه فقط الآن ولن يدوم، كل ما عليك هو أن تشحذ همتك وتجدد نيتك وتبدأ من جديد، وإياك أن تعتزل النّاس والحياة وتجلس وحيداً بشكل دائم فهذا سيتعبك أكثر وسيجعلك تعيش الحزن طويلاً. ابتعد عن التفكير السلبي وستجد أن الحل أقرب إليك مما تعتقد، لا تقسُ على نفسك وكن لطيفاً معها كما لو كانت صديقك العزيز.

- الأوّل: آهٍ يا صديقي، الحديث معك مريح جداً.

- الثاني: شكراً لك لأنك تحدثت معي، من الجيد أن تخبر أحداً ما تثق به وتعتقد أنّه قد يساعدك بما تشعر فقد يعينك على التفكير بطريقة أفضل.

- الأوّل: حسنا ... ماذا أفعل الآن ؟؟؟

- الثّاني: أعد ترتيب أفكارك واستمر في محاولات السيطرة على أعصابك وجدد نيتك وتأكد من أنّك تقوم بالتغيير بالطريقة الصحيحة واطلب من الله أن يعينك ويعطيك الصبر لتكون شخصاً لطيفاً يملك نفسه عند الغضب.

- الأوّل: بالله أعني على ذلك، شكراً يا صديقي أنا ممتنٌّ لك جداً.

- الآن توجّه إلى المشاركين بنقاش سريع حول أهمّية الصبر والمثابرة والاستمرار في المحاولة دائماً، كما يمكنك طرح مثال حول الشّخص البدين الذي يعمل على تخفيف وزنه ويلعب الكثير من الرياضة وأن عليه الصّبر لفترة طويلة حتى تظهر نتائج الرياضة، وسيحتاج فترة أخرى أيضاً إن رغب في بناء جسم رياضي مفتول العضلات.

وأكّد عليهم أن كل ما تعلّموه في هذا البرنامج يحتاج لصبر مماثل ومثابرة مستمرّة، فلو شعر أحدهم أنّه فقد الحماس للتغيير يمكنه أن يتذكر سبب قيامه بذلك فيسأل نفسه:

هل هذا الأمر مهم بالنسبة لي؟ ما الذي سأستفيده من هذا التغيير؟

كما أنّ كثيراً من الأحيان تكون معرفتنا بالتغييرات الحسنة مُلهمة ومحفّزة، لكن عندما ننتقل للواقع للعمل عليها تبدأ الصعوبات بمواجهتنا ونرى بأن الأمر أصبح صعباً، وقد نشعر بالملل أحياناً، ونبدأ باختلاق الأعذار لتجنّب تطبيق التدريبات والأشياء التي تعهّدنا القيام بها، فقد نجد بأنّ هناك أفكاراً مخادعة بدأت بمراودتنا مثل:

أشعر أنّي بخير اليوم إذن لا داع للتدريب...... لا مشكلة في إغفال التدريب لمرّة واحدة فقط.

وفي الواقع إنّ الرد على هذه الأعذار يكون بتذكير أنفسنا بمدى أهمّية ما نقوم به، والتّنبّه لأثر هذه الأعذار في تحسّن حالتنا.

- اختم معهم بأنّ كل الجهود التي يتم بذلها في سبيل تحصيل النّتيجة هي النّتيجة، فكل ما عليَّ القيام به حقيقةً هو السّعي وسأكون بذلك قد حصلت على أجر العمل سواءً وصلت إلى النّتيجة ببطءٍ أو بسرعة أو لم أصل إليها أصلاً، وقد قال ربّنا جلّ وعلا: « وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ*وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ» (النّجم – 40).



الإجراءات

- قم أنتَ وزميلك بأداء المشهد التالي:

يدخل الشخص مرتدي الثّياب السّوداء ويقف متثائباً وكأنّه استيقظ لتوّه ثم ينظر من نافذة الغرفة ويقول: يا إلهي، إنّها تمطر لن تتوقّف أبداً، سوف أبقى عالقاً في المنزل إلى الأبد ولن أستطيع أن أقوم بما عليّ فعله في الخارج نهائيّاً.

يتجمد المشهد ويدخل شخص يرتدي لباساً الأبيض ويقول: يا له من يوم جميلٍ آخر، أريد أن أستمتع بهذه الأجواء الشتوية لذا لا بُد أن أكون إيجابياً فأندفع الآن نحو الخارج مسرعاً لأفعل ما أريده.

ثم يتجمد المشهد أيضاً.

- ادخل إلى المسرح واسأل المشاركين: ما رأيكم بما شاهدتم؟ من هو صاحب القرار الصحيح؟ هل ما قرره

صاحب الرداء الأبيض صحيح؟ أم أنّ الصحيح قرار صاحب الرداء الاسود؟ هل بإمكانه حقاً أن يخرج في يوم شتويّ وممطر وفيه رياح قويّة للقيام بكل أعماله وكأن الأجواء طبيعية؟ هل من الصحيح أنّه علق في المنزل ولن يستطيع القيام بشيء مفيد في ذلك اليوم؟ حسناً لنعد إليهما ونرى نتيجة قراريهما.



- أشِر بإصبعك نحو صاحب الرداء الأسود ليقول: أنا بقيت في المنزل وتخلّفت عن الكثير من المهام المهمّة ولم أقم بشيء مفيد، إنّ يومي اقترب من الانتهاء وأنا مكتئب جدّاً، ويبدو أن هذه المشاعر سترافقني طوال اليوم.

ثمّ أشر بإصبعك نحو صاحب الرداء الأبيض والذي يبدو عليه المرض ليقول: أنا لم أنجز المهام التي كنت أرغب بإنجازها لأن الناس كانت تعتذر عن المواعيد طوال اليوم، فهناك من لم تسمح لهم الظروف الجوية بالوصول لمقابلتي، لقد خرجت من المنزل ولم أرجع إليه إلّا بالمرض وارتفاع الحرارة يبدو بأن ذلك سوف يبقيني عدة أيام أخرى في المنزل طريح الفراش حتى أُشفى.

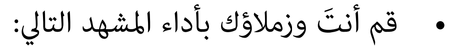
- ناقش الأمر معهم لتصل إلى أنّ في كلا الحالتين خطأٌ في التّفكير ولتوضّح أهمّية الوسطية والواقعيّة في التفكير، وكان من المناسب لو قال الشخص عند ملاحظته للأجواء الشتوية: إنّه خيرٌ من الله، ها هي تمطر مرة أخرى، لكن هذا الأمر سيُحبط بعض المخطّطات لذا لا بُد من التّأكد من الأمر، ربما سيتوقف المطر بعد ساعاتٍ قليلة، وفي حال استمر الوضع على حاله يمكن أن ألبس معطفاً جيداً وأن أستعمل المظلة للقيام بالجزء الأهم من الأمور وتأجيل الأخرى التي يمكنه تأجيلها.
- باختصار لا بُد لنا أن نتعلّم طريقة استخدام الميزان في تفكيرنا وذلك بأن ننظر في كل كفّة فنرى في الأمر الجانب الإيجابي والجانب السلبي، فمثلاً ندرس ونجتهد ومع ذلك نتوقّع احتمال ألّا تكون النتائج دائماً كما نتمنّى فالجانب الإيجابي أننا درسنا وبذلنا جهداً كبيراً لكن السلبي أنّ المدرس قد يخطأ بالتصحيح أو أننا قد ننسى إجابة ما في الامتحان، فالمهم أن نجتهد في الحكم على الأمور و نتوكل على الله.



الوصف

مشهد تفاعلي يعرض ثلاثة أشخاص يعانون من وهم الكمال ممّا يؤدّي لشعورهم بالإحباط ولوم ذاتهم وتكليف أنفسهم ما لا يطيقون، يتبع ذلك مناقشة توضّح خطر وهم الكمال وطريقة علاجه.

الإجراءات



- قم أنتَ وزملاؤك بأداء المشهد التالي:



- يدخل الرسام وينظر إلى اللّوحة ويقول: ما أسوءها إنها سيئة حقّاً لقد تعبت فيها كثيراً وأردتها أن تكون كاملة، لماذا حدث ذلك؟! أنا فاشل ولن أصل للاحتراف أبداً.

ادخل لتجري الحوار التّالي معه: ما هذه اللوحة الجميلة إنها رائعة.

- الرسام: ليست كذلك انظر إلى هذه الزاوية إنها غير صحيحة وهنا أيضا يوجد خلل واضح بالقياسات أشعر بالخيبة.

- أنت: لكنها جميلة.

- الرسام: لا ليست كذلك رسمتي السابقة كانت أفضل بكثير وظننت أني سأتمكن من رسم لوحة أفضل.

- أنت: عليك أن تعرف أنها جيدة، ويكفي أن تكون كذلك حتّى تسعد بها، اعلم يا صديقي أنّ الدنيا متقلبة ولا يمكنك أن تكون في كل الأوقات بأحسن حال أو أن تقدم أفضل شيء دائماً لذا لا تبالغ في بحثك عن الكمال إذا بقيت هكذا لن تستطيع أن ترى الإنجاز أبداً ولن تفرح بنجاحاتك.

هنا يجلس الرسام ولوحته بيده.

- الآن يدخل الطّباخ ويحمل الطبق أو القدر ويقول: لقد شاهدت برنامجاً للطبخ وقمت بتقليد الطاهي بدقة في عمل هذا الطبق، لكنّي أشعر بالفشل فالطبق لم ينتهي كما ظهر في البرنامج أشعر بالغضب والخيبة.

- أنت: تبدو شهية - تذوق منها - إنها لذيذة جداً أحسنت.

- الطاهي : لا ليست كذلك أشعر بالفشل، مع أنّي أحاول دائماً متابعة البرامج التلفازيّة وأنا حاليّاً أحضر أربع دورات في الطّبخ في مراكز كبيرة، حتّى أنّني لا أجد وقتاً لنفسي كي أنام أو أرتاح، وبعد كل هذا تظهر النّتيجة بهذا الشكل، لن أطبخ بعد الآن لقد كانت محاولة فاشلة.

- أنت: يجب أن تنتبه لنفسك ولا داعي لقول ذلك، أنت تقوم بزيادة المسؤوليّات والعبء عليك، وهذا سوف يُتعبك، وصدقني إنها لذيذة جداً وهذا يعني أنّك لست فاشلاً، إيّاك أن تبالغ بالبحث عن الكمال فلن تستطيع

ملاحظة التقدم الذي تحرزه وسيدفعك ذلك للخوف من التجربة، عليك أن تحاول وتعيد المحاولة لأنك ما لم تحاول لن تتحسن ولن تتقدم.

يجلس الطاهي.

- يدخل الطالب حاملاً كتابه ويتحدّث مع نفسه بصوتٍ مرتفع: لا لن أدرس الآن فالوقت لم يعد كافياً وهذا المادّة تحتاج يوماً كاملاً وتركيزاً مرتفعاً.

أنت: لا يا صديقي يجب عليكَ أن تبدأ الآن وادرس ما استطعت من المادّة، ويمكنك غداً أن تُكملها.

الطالب: لا يمكنني القيام بذلك، يجب أن يكون تركيزي مرتفعاً وأملك وقتاً كافياً كي أنهي المادّة كاملة، لن أستطيع اليوم أن أنجز إلّا القليل.

- أنت: القليل أفضل من لا شيء، لا داعي لأن تبحث عن الظّروف الكاملة حتّى تبدأ بالأمر، الظروف مناسبة نسبيّاً لتبدأ بإنجاز القليل، فاعمل على ذلك، لا داعي لأن تُنجز الأمر كاملاً في نفس الوقت.

يجلس الطّالب أيضاً بجانب زميليه.

- الآن تحدّث مع المشاركين حول المشهد: هل كان الرسام على حق حين قرر أنّه فاشل؟ لماذا قال ذلك؟ بماذا كان يقارن لوحته الجديدة؟ هل استطاع الشّعور بالسعادة لإنجازه؟ هل من الضروري أو من الممكن أن يكون كل ما نقوم به 100% دائماً؟

هل كان الطباخ على حق حين قرر أن يتوقف عن الطبخ أو المحاولة؟ هل كان من الصّواب أن يشارك في العديد من الأمور في نفس الوقت لدرجة أنّه لم يعد يجد وقتاً كي يرتاح؟

هل كان الطالب على حق حين كان يريد تأخير دراسته وتأجيلها لأنّ الظروف لن تسمح له بأن ينهي المادّة كاملة في نفس الوقت؟ هل من الممكن أن نتمكّن من أداء الأمور والمهام بشكل كامل دائماً؟

- توصّل معهم إلى أنّ البعض يريد أن يكون كاملاً في كل شيء، فتراه يعجز عن الشّعور بالسّعادة في إنجازه لأنّه لا يعرف قيمته، كما يحاول أن يزيد من المهام التي عليه مُعتقداً أنّ هذا سيجعله أقرب للكمال، فيقع فريسةً للضغط الكبير والمسؤوليات المتراكمة، ولا يقبل أيّ إنجازٍ من نفسه إذا لم يكن كبيراً جدّاً، مما يؤدّي إلى التأجيل والتأخير في القيام بالمهام لصعوبة تحقيق ذلك، وينتج عن ذلك الشعور بالعجز والاستياء واتهام النّفس بالتّقصير وجلدها، وأحياناً مطالبة الآخرين بنفس الدّرجة من الكمال وبالتّالي لوم الآخرين وتحميلهم ما لا يستطيعون.
- وأخيراً أخبرهم أنّ علينا أن ندرك بأنّه لا يمكننا إنجاز أي شيء في الدّنيا بنسبة 100%، فنحن بشر والنّقص جُزء من تركيبتنا فقد خُلق الإنسان ضعيفاً وعليه تقبّل هذا الضّعف والاستمرار بالمحاولة والإنجاز حتى لو كان ذلك قليلاً والاستمتاع حتّى بأصغر الإنجازات وشكر الله عليها، وتقدير النفس على جهودها التي تبذلها وسعيها الذي يستمر.
- وأخبرهم أنّ الأمر نفسه ينطبق على ما تمّ تعلّمه في برنامجنا فلا بُد من العمل عليه والسعي لتطبيقه في حياتنا ومع عائلاتنا ومعارفنا، وهذا لا يعني أنّنا سنتمكّن من تطبيقه في كل مواقف حياتنا وبنسبة 100% لكن من المؤكّد أنّ محاولاتنا ستساعدنا على تطبيق أكبر قدر ممكن منه، بل وحتّى على تعليم غيرنا من فوائده أيضاً.

التنشيط

الجُزء الأوّل



ألعاب التعارف

أهداف الجُزء:

- تعميق معرفة المشاركين ببعضهم.
- تعزيز روابط الثقة والمودّة بينهم.
- كسر حاجز الخوف والتوتّر لديهم.
- توفير فرصة لتعبيرهم عن أنفسهم.
- توفير مساحة من المتعة والتّرفيه في الجلسات.



اختر واقرأ

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

بالونات تحتوي أوراق صغيرة عليها ثلاثة أسئلة للتعارف (الاسم، العمر، صفة تحبّها في نفسك، وجبة مفضّلة، هواية مُفضّلة، أمنية في الحياة ...الخ)، لوح تُثبّت عليه البالونات بواسطة لاصق، كراسي.

المكان

الجلوس على شكل نصف دائرة.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ في داخل هذه البالونات ورقة تحتوي أسئلة متنوعة، ثم يقوم كل منهم على التّوالي بتفجير واحد من البالونات ويجيب عن الأسئلة التي تحتويها الورقة، وإذا لم يستطع الإجابة يمكنه الإجابة على قدر استطاعته منها، ولو كان سؤالاً واحداً فقط.





ركّز معنا

10 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الوقوف على شكل دائرة.

الإجراءات

- اطلب من المشارك الأوّل أن يذكر اسمه، ثم من يليه يذكر اسم الأول واسمه، ثم الثّالث يذكر اسم الأوّل والثّاني ثمّ اسمه وهكذا حتى يذكر الأخير أسماء جميع أفراد المجموعة ثمّ اسمه.





لفّة المناديل

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
لفّة مناديل ورقية.

المكان
الجلوس على شكل U.

الإجراءات

- اسمح لكل مشارك أن يأخذ من اللفّة بقدر ما يريد من المناديل، بعدها أخبرهم بأنّ كل منهم سيذكر عن نفسه معلومات (ما يحب، ما يكره، صفاته، هواياته ..ألخ) وذلك بقدر عدد المناديل التي حصل عليها.
- في نهاية التمرين قُم بجمع المناديل منهم وأخبرهم بأنّها ستكون موجودة في المكان المُخصّص لها لمن يحتاج لاستخدامها، فمن الإسراف إتلافها دون الاستفادة منها.



البالون الطائر

10 دقيقة

التحضير

الأدوات
بالون.

المكان
الوقوف على شكل دائرة، ثمّ التّحرّك عشوائيّاً.

الإجراءات

- اطلب أن يقوم كل مشارك بضرب البالون عشوائيّاً ليرتفع في الهواء فيقوم الأوّل بضربه وقبل أن يعود البالون مرّة أخرى عليه أن يذكر عن نفسه معلومة واحدة (أنا سمير، أحب الكرة، أكره الصيف، ..الخ)، ثمّ يتقدّم المشارك الثّاني الأقرب لمكان هبوط البالون ليضرب البالون للأعلى ويقوم بنفس الأمر وهكذا الأمر مع الجميع.





كرة الأسئلة

10 دقيقة

التحضير

الأدوات
كرة كُتبت عليها أسئلة مثل (ما أكثر شيء تحبه؟ ما هي أمنيتك في الحياة؟).

المكان
الوقوف على شكل دائرة واسعة.



الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّك سترمي الكرة لأحدهم وعندما يلتقطها ويقرأ السؤال الذي عند إبهامه ثمّ يجيب، وبعد ذلك يختار مشاركاً آخر ليرمي الكرة له.

مكعب الأرقام

10 دقيقة

التحضير

الأدوات
مكعّب أرقام.

المكان
الوقوف على شكل دائرة واسعة.



الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّك سترمي المُكعّب لأحدهم وعندما يلتقطه يذكر عن نفسه عدد من المعلومات بحسب الرّقم الذي عند إبهامه، وبعد ذلك يختار مشاركاً آخر ليرمي المكعّب له.

العجل العكسي

20 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف على شكل دائرة داخليّة وجوه أفرادها للخارج، يقابلها دائرة خارجيّة وجوه أفرادها للداخل بحيث يقابل كل فرد من الدائرة الدّاخليّة فرداً من الدائرة الخارجية.



الإجراءات

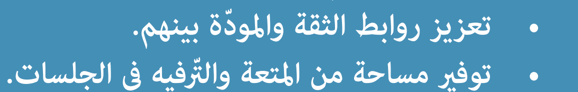
- أخبر المشاركين أنّ كل منهم يقابله أحد زملائه (شريكه) وأنّه خلال دقيقة واحدة سيقوم كل فرد من أفراد الدائرة الداخلية بمشاركة شريكه 5 أشياء أو أمور يحبّها و5 لا يُحبّها بعد انتهاء الوقت سيسمع الجميع صوت صفقة واحدة مما يعني أنّ على الدائرة الخارجيّة الدّوران، مما يعني أنّ الشّريك سوف يتغيّر فتُعاد نفس الكرّة مرّة أخرى.
- عند الانتهاء يعاد نفس الأمر بدوران الدّائرة الدّاخليّة بينما يصبح دور أفراد الدائرة الخارجية في مشاركة زملائهم.





الجُزء الثّاني

الألعاب الجماعية



أهداف الجُزء:

- تنمية مهارات التّواصل لدى المشاركين.
- تعزيز شعورهم بالمسؤوليّة تجاه المجموعة.
- تعزيز روابط الثقة والمودّة بينهم.
- توفير مساحة من المتعة والتّرفيه في الجلسات.

كوّن جملة مفيدة

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الجلوس على شكل دائرة.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّ هذه اللعبة سوف توضّح كيف يمكن لنا استخدام الجُمَل الواضحة ليكون تعبيرنا أفضل، ثمّ اطلب من المشارك الأول أن يقول كلمة واحدة، ثم يقوم المشارك الثاني بتكرار هذه الكلمة وإضافة كلمة أخرى ثم يقوم الثالث بتكرار كلمة المشارك الأول ثمّ الثّاني وإضافة كلمة إليها وهكذا.
- أعطِ المجموعة نقطة لكل جملة صحيحة دون أخطاء، وأخبرهم أنّ تحديهم سينجح بعد تحصيل سبع نقاط، وأنّ هذه اللعبة وغيرها من ألعاب التّنشيط تعتمد على تجميع جميع أفراد المجموعة لعدد من النّقاط لتحقيق الفوز لا على منافسة أفراد المجموعة بعضهم بعضاً.

الرجل الثلجي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- اطلب من الجميع التّحرّك بشكل عشوائي في المكان، بينما سيلعب أحدهم دور الرجل الثلجي، فيحاول لمس زملائه بطرف إصبعه، بينما يحاولون الهرب منه فإذا تمكّن من لمس أحدهم يعني ذلك أنّه قام بتجميده لذا عليه أن يقف ساكناً دون حركة منتظراً قُدوم زميلٍ حُر لتحريره من خلال وقوفه مقابلاً له مُقلّداً حركته فيزول الثّلج عنه، ويعود للحركة، بينما يحاول الرّجل الثّلجي تجميد الآخرين، فإذا نجح في ذلك يمكنه اختيار شخصٍ آخر ليلعب مكانه هذا الدّور.



الكراسي والألوان

10 دقيقة

التحضير

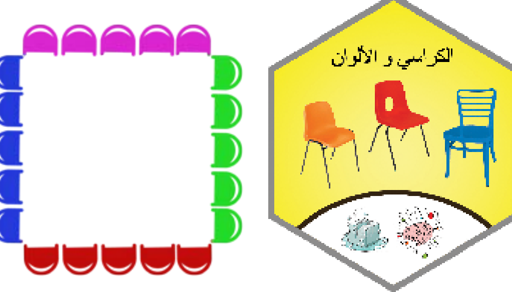
الأدوات
كراسي ملونة.

المكان
ترتيب الكراسي على شكل مربّع كبير كل ضلع لون كراسيه مختلف عن باقي الأضلاع.



الإجراءات





- اطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي بينما يبقى أحدهم في المنتصف، وعندما تذكر أي لونين من ألوان الكراسي سيقوم أفراد المجموعتين بتبادل الأماكن، بينما يحاول المشارك في المنتصف استغلال الفرصة ليجلس على أحد الكراسي التي تفرغ قبل أن يجلس عليه أحد، وفي هذه الحالة سيبقى مشارك آخر واقفاً، حينها تعيد معه نفس الأمر.

2 لا تتعجل

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
بالونات منفوخة و مربوطة بخيوط متينة (50 سم).

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- اطلب من المشاركين ربط الخيوط بأقدامهم، ثمّ أخبرهم أنّ هدف التّمرين هو أن يحافظ كل مشارك على بالونه ويحميه من التفجير، ولا يسمح للآخرين بالمساس به، وبعدها اطلب منهم الحركة عشوائيّاً بالمكان والبدء باللّعب عند سماع الصّفقة.
- سيحاول كل مشارك تفجير بالونات زملائه وعند انتهاء التّمرين يمكنك التّعقيب على الأمر بأنّهم لم يلتزموا بما طلبته منهم، فالهدف كان أن يحافظ كل منهم على بالونه الخاص لا أن يفجّر بالونات الآخرين، فكان من الممكن للجميع الفوز لو أنّهم تعاونوا.



الكراسي

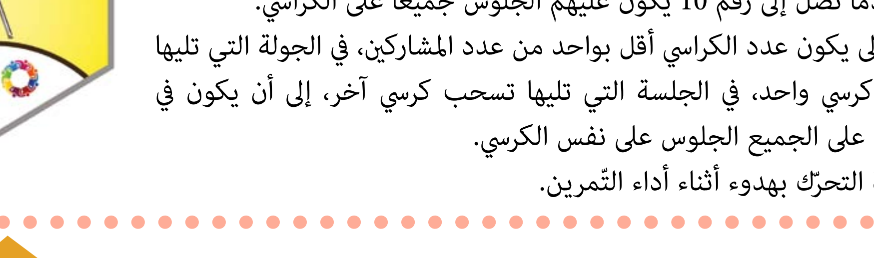
10 دقيقة

التحضير

الأدوات
كراسي .

المكان
صف من الكراسي ومساحة واسعة حوله.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّك ستبدأ بالعد من 1 إلى 10، وأثناء ذلك عليهم الدوران حول صفّ الكراسي، وعندما تصل إلى رقم 10 يكون عليهم الجلوس جميعاً على الكراسي.
- في الجولة الأولى يكون عدد الكراسي أقل بواحد من عدد المشاركين، في الجولة التي تليها تسحب أيضاً كرسي واحد، في الجلسة التي تليها تسحب كرسي آخر، إلى أن يكون في الجولة الأخيرة على الجميع الجلوس على نفس الكرسي.
- نبّههم لضرورة التحرك بهدوء أثناء أداء التّمرين.



الغمزة والحارس

15 دقيقة

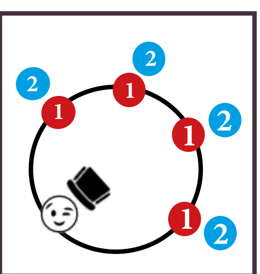
التحضير

الأدوات
كراسي .

المكان
الجلوس على شكل دائرة.

الإجراءات





- وزّع المشاركين لمجموعتين الأولى تجلس على الكراسي المرتّبة على شكل دائرة، ويبقى أحد هذه الكراسي فارغاً لتقف أنت خلفه بينما يقف أفراد المجموعة الثانية خلف أفراد الأولى ليلعب كل منهم دور الحارس.
- بعد ذلك قُم بغمز أحد المشاركين من المجموعة الأولى وسيكون عليه الهروب باتّجاه الكرسي الذي أمامك ليجلس قبل أن يلمس حارسه رأسه أو كتفه، فإذا نجح في ذلك تُحسب نقطة للمجموعة كاملة، أمّا إذا فشل فيُعاد حساب النّقاط من الأوّل حيث أنّ على المجموعة أن تحصل على 5 نقاط متتالية.
- يحظر على الحارس التّحرك من مكانه وكأنّ قدماه مثبّتتان في مكانهما واستخدام يديه فقط.
- يمكن التّبديل بين أفراد المجموعة الأولى والثّانية وإعادة الأمر.

الجدار

10 دقيقة

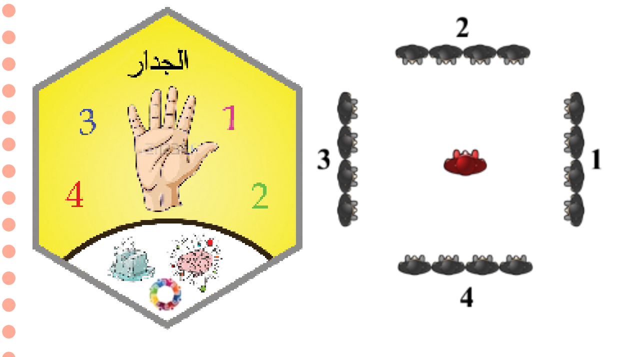
التحضير

الأدوات
أوراق كبيرة مرقّمة (1 – 2 – 3 – 4)
كل ورقة مثبّتة على جدار.

المكان
مساحة واسعة داخل أربعة جدران.

الإجراءات

- وزّع المشاركين ضمن أربعة فرق، كل فريق يقف عند أحد الجدران الأربعة، بينما تقف أنت في المنتصف، وعندما تذكر رقمين مثلاً (1 – 3)، على الفريقين تبادل الأماكن وهنا ستحاول أنت لمس الأشخاص من الفريقين خلال مرورهم بالقرب منك، وفي كل مرّة ينجح المشاركون بالتبديل دون أن تلمسهم تحصل المجموعة كاملة على نقطة، وعلى الفرق الأربعة جمع عشر نقاط للفوز.





النجمة العمياء

20 دقيقة

التحضير

الأدوات
نجوم لاصقة ثلاثة ألوان.

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات

- اطلب من المشاركين الوقوف على شكل صف وإغماض عيونهم، ثمّ قُم بإلصاق نجمة على جبين كل منهم على أن تكون مجموعات الألوان متساوية، دون أن يعرف أي مشارك لون نجمته الخاصّة.
- بعد ذلك يمكن أن يفتح الجميع عيونهم والبدء بتشكيل مجموعات حسب لون النّجوم لكن ذلك دون أي كلام ودون أن يشير أحدهم للآخر بلون مجموعته.
- قيامهم بذلك يكون من خلال سعي كل مشارك لتجميع زملائه مع بعضهم على شكل مجموعات حسب ألوانهم إلى أن يأتي أحد زملائه ويدفعه للوقوف مع مجموعته الخاصة.
- أخيراً أخبرهم أنّنا في بعض الأحيان نحتاج من يساعدنا كي نجد طريقنا الصحيح، مثل احتياجنا لمُربّينا في الحياة عموماً، ومُدرّسنا الذي يدلّنا على طريقة فهم المواد بشكل جيّد.





تشابك الأيدي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- وزع المشاركين ضمن ثلاث مجموعات متساوية، واطلب من كل مجموعة تشكيل دائرة على أن يشبك كل منهم يديه بأيدي زملائه عن يمينه ويساره، بعد ذلك على كل منهم أن يضمر في نفسه هدف ليذهب إليه في الغرفة، وعند إطلاقك إشارة البدء على كل منهم أن يتحرّك نحو هدفه الخاص دون أن يخبر الآخرين به ودون أن يترك أيدي زملائه.
- حينها سيبدأ المشاركون بالتّدافع ويحاول كل منهم سحب الآخر سعياً للوصول إلى هدفه، ويمكنك بعد ذلك التعقيب على اللعبة لتوضيح ضرورة وجود هدف مشترك لدى المجموعة الواحدة وإلّا فإنّ كل فرد سيعيق باقي الأعضاء إذا تعارضت أهداف كل منهم.

سباق البطاريق

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

مساحة واسعة أرضيّتها آمنة (سجاد، إسفنج ..الخ).

الإجراءات



- اطلب من المشاركين الجلوس على ركبهم عند خط البداية، وأخبرهم أنّ على الجميع الوصول إلى خطّ النهاية لكن ذلك سيكون على رُكبهم بينما يضع كل منهم يديه خلف ظهره، واحسب لهم الوقت المُستغرق للوصول.
- بعد ذلك أخبرهم أنّ السباق سيبدأ الآن مع أنفسهم، فعليهم إعادة السّباق مرّة أخرى على أن يحاولوا الوصول إلى خط النّهاية في وقت أقصر من المرّة الأولى.
- ونبههم أنّنا نتعلّم من هذه اللعبة كيف للتجربة والتدريب مساعدتنا على تحسين أدائنا.

22 سوق الملابس

30 دقيقة

التحضير

الأدوات

أكياس سوداء كبيرة، قبعات مختلفة، شرائط ملونة قياسات متنوعة، أقنعة، أي ألبسة متوفّرة.

المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- وزّع المشاركين ضمن أربعة فرق تتوسّطهم الأدوات، وأخبرهم أنّ على كل فريق منهم السّعي لتحقيق هدفه الخاص، فأعضاء الفريق الأوّل عليهم ارتداء الملابس بأسرع وقت ممكن، والثّاني عليهم ارتداءها بشكل إبداعي وغريب، والثّالث لا يُسمح لأحدهم بأن يلبس لوحده فعلى كل منهم أن يُلبِس الآخر، والرابع عليهم ارتداء الثّياب بشكل متأنّق ومُرتّب، وكل فريق يمكنه الفوز من خلال تحقيق هدفه.

22 النحات الصغير

30 دقيقة

التحضير

الأدوات

أكياس سوداء كبيرة، قبعات مختلفة، شرائط ملونة قياسات متنوعة، أقنعة، أي ألبسة متوفرة.

المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- وزّع المشاركين لمجموعات ثنائيّة، أحد أفرادها يلعب دور النّحات والآخر سيكون المنحوت، يحق للنحات أن يغيّر ما أراد بشكل صديقه مُستخدماً الأدوات المتوفرّة دون اعتراض شريكه، بعد انتهاء الوقت يتم تبديل الأدوار بين الشركاء.
- أخبرهم أنّ المُستفاد من هذا التمرين ضرورة مراعاة مشاعر الآخرين عند التدخل في شؤونهم الخاصّة، ويُستفاد منه ضرورة التّنبّه لمن يحاول تشكيل أفكارنا من خلال الإعلام وغيره، فكما أنّنا لا نحب أن يتحكّم أحد بأجسامنا كذلك ينبغي ألّا نسمح لاحد بالتّحكم في نفوسنا.

السفينة

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الوقوف على شكل طوابير.

الإجراءات



- وزّع المشاركين ضمن طوابير بين أفرادها مسافة متر على الأقل، ثمّ أخبرهم أن يتخيّلوا بأنّهم الآن في سفينة وعلى كل منهم أن يقف ثابتاً يديه على جنبيه ورأسه للأمام دون حراك وبجدّية تامّة عليهم تنفيذ أوامرك فإذا قلت 1 يستدير الجميع نحو اليمين بمقدار خطوة وبحركة واحدة، وإذا قُلت 2 عليهم الاستدارة نحو اليسار بنفس الطريقة، وأخبرهم أنّ خطأ أحدهم يعني أنّ السّفينة ستغرق كاملة، وفي كل مرّة يتمكّن المشاركون من تنفيذ الأمر جميعاً تُحسب لهم نقطة وللفوز عليهم تحصيل خمس نقاط.

12 نقل المشاعر

20 دقيقة

التحضير

الأدوات
الصور مطبوعة (المرفق رقم 33).

المكان
الوقوف على شكل طوابير.

الإجراءات



- وزع المشاركين على طوابير بحيث يكون وجه المشارك الأوّل من كل طابور نحو الأمام، وباقي أفراد الطّابور نحو الخلف، ثمّ عليك أن تعرض على كل مشارك أوّل صورة من صور المشاعر، وهو بدوره سوف يستدير ليطلب من زميله الذي خلفه أن يلتفت إليه ثمّ سيؤدّي له من خلال تعبير وجهه نفس المشاعر التي حصل عليها من الصورة، والمشارك الثّاني في الطابور بدوره سيقوم بنفس الأمر مع من خلفه، إلى أن يصل الشعور إلى نهاية الطابور، ثمّ يُطلب من المشاركين في نهاية الطّوابير عرض المشاعر التي وصلتهم ومقارنتها بالمشاعر الأصليّة في الصّورة.

تَلاحُقُ الكُرَةِ

15 دقيقة

التحضير

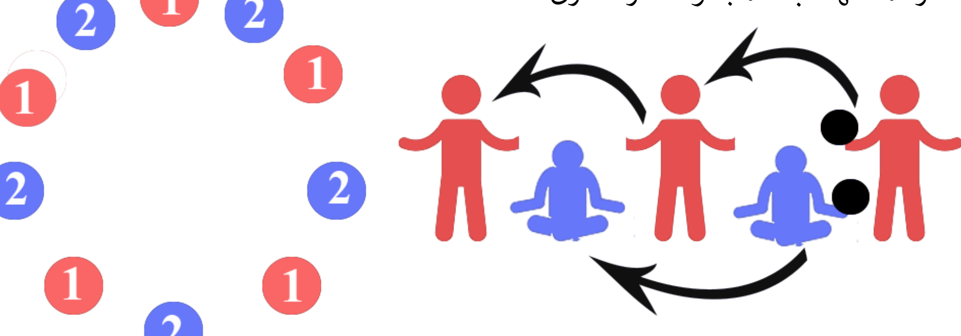
الأدوات
كرتان صغيرتان.

المكان
الوقوف على شكل دائرة.

الإجراءات



- اطلب من المشاركين الوقوف على شكل دائرة، ثمّ وزّع عليهم أرقاماً على التتالي (1 – 2 – 1 – 2 – 1 – 2 – 1 – 2...الخ)، بعد ذلك أخبرهم أن على أصحاب الرقم 2 الجلوس، فيصبح هناك مجموعة واقفة وأخرى جالسة ثمّ يُعطى لمُشارك من المجموعة الأولى كرة صغيرة وأُخرى لآخر من المجموعة الثانية، وبعد إعلان البدء سيكون على أفراد كل مجموعة تمرير الكرة بينهم عبر الدائرة لتعود مرّة أخرى لمكانها، بشرط عدم وقوعها على الأرض وعدم تجاوز أحد المشاركين، وفي حال حصل ذلك تعود الكرة لمكانها لتبدأ المجموعة مرّة أخرى.



الجُزء الثّالث

ألعاب التركيز

أهداف الجُزء:

- تدريب الحواس والتّركيز.
- تنشيط المشاركين.
- تدريب الذاكرة.
- تنمية الخيال والقدرة على الابتكار.
- توفير مساحة من المتعة والتّرفيه في الجلسات.

الكرة الخفيّة



10 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ بيدك كرة، وافتح يدك فارغة وأنت تُمثّل أنّ فيها كرة صغيرة مخفية، ثمّ أخبرهم أنّ هذه اسمها الكرة الخفيّة، وأنّك ستقوم برميها لأحدهم بأن تنظر في عينيه ثمّ تضرب يدك الأخرى على اليد التي فيها الكرة،

وبعد ذلك سيكون على من يتلقّى الكرة القيام برميها بدوره لمشارك آخر يختاره عشوائيّاً بنفس الطّريقة، ثم تنتقل الكرة من مشارك إلى آخر بسرعة كبيرة وبنفس الطريقة، النّظر في العيون ثم ضرب اليد التي فيها الكرة الخفيّة، ويُمنع إعادة الكرة لنفس الشّخص الذي قام برميها، فإذا تمكّنت المجموعة من تناقل الكرة بهذا الشّكل عشر مرّات تفوز.





قال المعلم

10 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّك سوف تعطيهم مجموعة من الأوامر، والأمر الذي يسبقه قولك (قال المعلّم) عليهم تنفيذه، أمّا إذا أمليت عليهم الأمر دون (قال المعلّم) فعليهم عدم الاستجابة، وعليهم أداء عشرة أوامر بطريقة صحيحة للفوز.
- أمثلة عن الأوامر (امشِ خطوة للأمام، خطوة للخلف، اجلس، قف، تمدّد، اقفز على قدمك اليمين، امشي مثل البطّة، اضحك، ابكِ، أغمض عينيك ...الخ).



إنّه أنا

10 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات

- قف في منتصف الدّائرة ثمّ اطرح أسئلة حول صفات المشاركين، مثل (من يرتدي قميص أحمر وحذاء أصفر؟ من يرتدي قبّعة خضراء؟ من لديه شعر أشقر؟ ...الخ).
- ثمّ يكون على المُشار إليه الإشارة لنفسه بإصبعه وقول (إنّه أنا) قبل أن يقوم أحد المشاركين بالإشارة إليه وقول (إنّه هو)، فإذا نجح بالقيام بذلك قبل غيره يقف في منتصف الدائرة في مكانك ليقوم بنفس الأمر الذي قمتَ به، وإذا سبقه أحد المشاركين بالإشارة إليه يقف هو في المنتصف.





الشّرطي والصياد

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- اطلب من المشاركين الانتشار في المكان، ثمّ قُم بالهمس في أُذن كُل منهم فتقول لأحدهم (شرطي) ولآخر (صيّاد)، وللباقي (سمكة).
- يُعلن الشّرطي عن نفسه وتكون مهمّته القبض على الصّياد من بين المشاركين، فيمشي الجميع بهدوء وبشكل عشوائي بالمكان بينما يحاول الصّياد غمز كل منهم، وكل من يتم غمزه من قبل الصّيّاد سيكتشف من هو الصّياد ويكون عليه الجلوس على الأرض، ويحق للصيّاد أن يجلس أيضاً ليُضلّل الشّرطي إذا أراد.
- يملك الشّرطي ثلاث محاولات لاكتشاف الصّيّاد فإذا فشل يتم إعادة توزيع الأدوار بين المشاركين من جديد.

القطة العمياء

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
غطاء عيون.

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- أخبرهم أنّ على أحدهم التّطوع ليكون أوّل شخص في اللعبة يؤدّي دور القطّة العمياء، حيث سيقف في المنتصف وتُغطّى عيونه، بعد ذلك ستقوم بالإشارة لمشارك آخر ليقوم بإصدار صوت أحد الحيوانات وعلى القطة العمياء معرفة من هذا الشّخص وما الحيوان الذي يُقلِّد صوته، وإذا فشل بعد ثلاث محاولات يُعطى مشارك آخر فرصة المحاولة.



القائد الخفي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّك ستختار أحدهم ليكون القائد الخفي، وآخر ليكون المُحقّق، وعلى المُحقّق الخروج من الغرفة قبل أن تقوم باختيار القائد الخفي الذي سيقوم بدوره بأداء عدّة حركات كل حركة لمدّة 20 ثانية تقريباً ثمّ يبدأ بحركة أخرى، وعلى جميع المشاركين تأدية نفس حركاته، بعد اختيار القائد الخفي، يُسمح للمحقّق بالدّخول، ليبدأ بالبحث عن القائد الخفي واكتشافه من بين المشاركين، ويُسمح له بثلاث محاولات، إذا فشل يُعطى مشاركان آخران فرصة لاختيارهما.

سلك الهاتف المقطوع

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّك ستقوم بالهمس في أذن المشارك الذي على يمينك بعبارة قصيرة، ثمّ بدوره سيقوم بالهمس في أُذن المشارك الذي يليه بنفس العبارة، وهكذا حتّى تصل العبارة للمشارك الذي على يسارك ثمّ تطلب منه أن يقولها بصوتٍ عالٍ، ويُمنع على أي مشارك تكرار العبارة أكثر من مرّة واحدة في أذن زميله حتّى لو طلب منه ذلك لأنّه لم يسمعها جيّداً.
- أخبرهم أنّ المُستفاد من هذه اللعبة توضيح أثر انتقال الشّائعات بين النّاس في تشويه الحقائق، و التنبيه لأحد أسباب سوء الفهم الذي يحصل بينهم أحياناً.

الصفقة



15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بصف واحد مقابل جهة الميسّر.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّ عليهم رفع اليد اليمين عند سماعهم صفقة واحدة، ورفع اليسار عند سماعهم صفقتين، ورفع اليدين معاً عند سماع ثلاث صفقات، وفي كل مرّة تقوم بالتّصفيق دون أن يُخطئ أحدهم، تُحسب نقطة للمجموعة، ويمكنهم الفوز عند تجميع عشر نقاط متتالية.



بصمة الصوت

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
كرسي، غطاء عيون.

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- ضع الكرسي في منتصف الدائرة، واطلب من أحدهم التّطوع ليجلس عليه ثمّ تغطّي له عينيه، وتختار شخص آخر للوقوف خلفه، بعد ذلك على المشارك الذي على الكرسي سؤال زميله ثلاثة أسئلة مثل (ما لون شعرك؟ هل أنت طويل؟ ماذا تلبس؟ ..الخ)، ويجيب المشارك الواقف مغيّراً صوته كي لا يتمكّن الجالس من كشفه، والذي يحق له ثلاث محاولات للكشف عن اسم الواقف، فإذا تمكّن من ذلك تكسب المجموعة نقطة، وللفوز على المجموعة كسب ثلاث نقاط.



النحلة

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- أخبرهم أنّك ستختار منهم مشاركاً يلعب دور الدّبّور ويخرج من الغرفة، وأثناء ذلك تقوم باختيار مشاركٍ آخر يلعب دور النّحلة، ثمّ يُسمح للدبور بالدّخول وستكون مهمّته اصطياد النّحلة، وذلك من خلال تحرّكه بين المشاركين، بينما يُصدرون صوت (ززززززززز)، وكلّما اقترب الدّبور من النّحلة يرفع المشاركون أصواتهم أكثر، وكلّما ابتعد عنها يُخفضون صوتهم، وسيكون لديه ثلاث محاولات لاكتشاف النّحلة إذا نجح قبل استنفاذها تُسجّل للمجموعة نقطة، وللفوز يكون على المجموعة جمع خمس نقاط.



7 لفوق

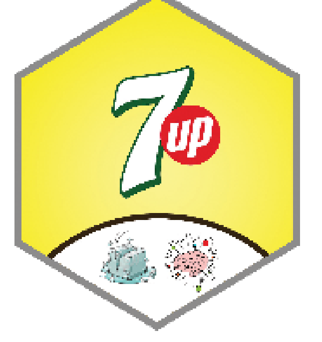
15 دقيقة

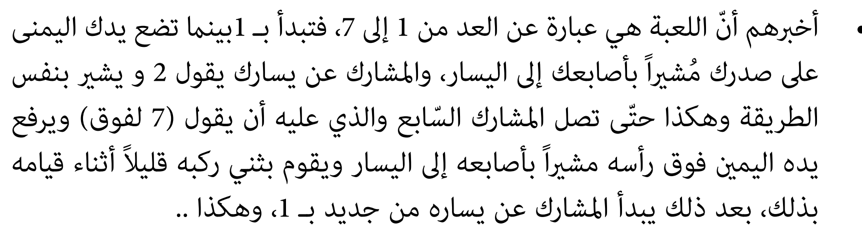
التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات





- أخبرهم أنّ اللعبة هي عبارة عن العد من 1 إلى 7، فتبدأ بـ 1بينما تضع يدك اليمنى على صدرك مُشيراً بأصابعك إلى اليسار، والمشارك عن يسارك يقول 2 و يشير بنفس الطريقة وهكذا حتّى تصل المشارك السّابع والذي عليه أن يقول (7 لفوق) ويرفع يده اليمين فوق رأسه مشيراً بأصابعه إلى اليسار ويقوم بثني ركبه قليلاً أثناء قيامه بذلك، بعد ذلك يبدأ المشارك عن يساره من جديد بـ 1، وهكذا ..
- يمكنك رفع مستوى الصعوبة من خلال إتاحة الفرصة لتغيير اتّجاه العد فإذا تم استخدام اليد اليمين بوضعها على الصّدر والأصابع تشير إلى اليسار يُكمل المشارك الذي عن اليسار، وإذا تم استخدام اليسرى والأصابع على الصّدر تشير إلى اليمين يُكمل المشارك عن اليمين.
- في كل مرّة يصل المشاركون لرقم 7 يحصلون على نقطة، وعليهم جمع خمس نقاط دون خطأ للفوز.





لبن ولبنة

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل صفّين متقابلين.

الإجراءات



- أخبر الفريق الأوّل بأنّ اسمه (لبن)، والفريق الآخر (لبنة)، بعد ذلك ابدأ بسرد قصّة عليهم وأثناء قيامك بذلك سوف يمر في القصّة اسم لبن واسم لبنة، وعلى كل مشارك عندما يَسمع اسم فريقه أن يثني رُكبتيه، فإذا نجح الفريقان بالقيام بذلك خمس مرّات دون خطأ من أحد الفريقين تعتبر المجموعة فائزة.

أرض - ماء - هواء

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- أخبرهم أنّك ستقول لأحد المشاركين (أرض أو هواء أو ماء)، وعليه أن يُعطيك اسم حيوان يعيش في هذه البيئة، فإذا قلت: ماء، يمكن أن يقول: هو أخطبوط مثلاً، وبعد أن يجيب تحصل المجموعة على نقطة ثمّ انتقل لمشارك آخر فوراً لتسأله عن واحدة من البيئات الثلاثة أيضاً، ثم تنقّل من مشارك لآخر عشوائيّاً وبسرعة، وأخبرهم أنّه الفوز يكون بجمعهم عشر نقاط، على تكون الإجابة في كل مرّة قادمة من المشارك الذي يوجّه الكلام له.

جمل ماشي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

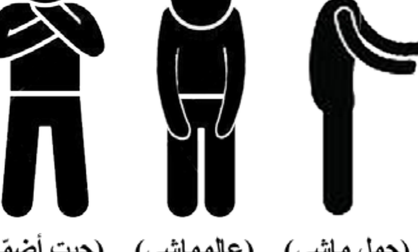
المكان

الوقوف بشكل صفّين متقابلين.

الإجراءات



- أخبر المشاركين بأنّك سوف تقوم بترداد بعض الكلمات المرافقة لحركات، وعليهم بعد ذلك القيام بالحركات عند ذكرك للكلمات فقط.
- فيما يلي توضيح للحركات التي ستقوم بها أثناء قولك للعبارات التي بين قوسين.
- (جمل ماشي)، ترفع يديك للأمام.
- (عالمماشي)، تُنزل يديك لتضعها على فخذيك.
- (جيت أضمّه)، تقوم بضم يديك لصدرك.
- (فتح ثمّه)، تضع يديك على فمك.
- (خطف شاشي)، تضع يديك على أعلى رأسك.
- عندما يُتقن المشاركون الحركات تقوم بذكر العبارات والحركات على غير ترتيبها الصّحيح وعليهم التّركيز ليتمكّنوا من الاستجابة لما تقول من خلال الحركات.





(جمل ماشي) (عالمماشي) (جيت أضمّه) (فتح ثمّه) (خطف شاشي)

الحركات المتتالية

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

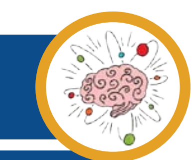
المكان

الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّ على أحدهم أداء حركة معيّنة، ثمّ يقوم من بجانبه بتقليد حركة الأوّل مع حركة جديدة، والمشارك التالي يقوم بأداء حركة الأوّل ثمّ الثّاني ثمّ يضيف حركة جديدة عليها، وهكذا حتّى يقوم الأخير بأداء حركات متتالية بعدد المشاركين.



اعمل عكسي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّك سوف تعطيهم مجموعة من الأوامر، وعليهم أداء عكسها، فمثلاً عند قولك: امشِ خطوة للأمام، يمشي المشارك خطوة للخلف، وعند قولك: اجلس، عليه أن يقف ..إلخ.
- وتفوز المجموعة عند أدائها لعشرة أوامر دون خطأ أحدهم.

كن مرناً

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

طاولات، كراسي، مجموعة من كاسات الكرتون.

المكان

مساحة واسعة توزّع فيها الأدوات بحيث يكون هناك ممر متعرّج طويل يصل طرف الغرفة بالطّرف الآخر.

الإجراءات



- قم باختيار متطوّع وأخبره أنّ عليه المشي من طرف الغرفة إلى الطّرف الآخر ماراً بالطريق الذي يحتوي الأغراض.
- بعد نجاحه في القيام بذلك يمكن إتاحة الفرصة لعدة مشاركين للقيام بنفس الأمر، بعد ذلك يمكنك التّعليق بأنه كان من الممكن لهم تحقيق هدفهم من خلال إبعاد الأشياء من طريقهم أو القفز فوقها دون السّير يميناً ويساراً كما فعلوا فجعلوا طريقهم أطول، مع أنّك لم تطلب منهم القيام بذلك ولم تخبرهم بأنّه من الممنوع تحريك الأغراض أو القفز فوقها أو أي طريقة أخرى ستسهّل عليهم الوصول إلى الهدف.



أذنُك معي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الجلوس بشكل دائرة.

الإجراءات



- اطلب من الجميع أن يجلسوا على ركبهم واضعين يديهم على فخذيهم، وعندما تقول استعد يحرّكوا أيديهم إلى الأمام بمستوى منخفض قريب من الأرض دون لمسها، ثمّ عند سماعك تقول: واحد، يُصفّق الجميع صفقة واحدة، وعند سماعك تقول: اثنان يضرب الجميع الأرض بأيديهم ضربة واحدة، ثمّ تبدأ بزيادة سرعتك تدريجيّاً، وفي كل مرّة يؤدّي الجميع الأمر دون خطأ تُحسب لهم نقطة، وعليهم جمع عشر نقاط متتالية للفوز.

الصافرة

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

4 صافرات.

المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- قم بإغلاق عيون المشاركين جميعاً وأخبرهم أنّ عليهم التّحرّك بهدوء ليتبعوا صوت الصّافرة، ثمّ تقوم أنت بالتّحرّك في المكان والهروب منهم، وكلّما ابتعدوا عنك تستخدم الصّافرة لجذب انتباههم لمكانك.



ركّز

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

أشكال صغيرة ملونة.

المكان

الجلوس بشكل دائرة.

الإجراءات



- ضع مجموع الأشكال في منتصف الدائرة ثم اطلب من الجميع النّظر لها جيداً بعد ذلك اطلب من أحدهم أن يُغمض عينيه، ثمّ اخلط الأشكال واخفِ أحدها، وعلى المشارك أن يفتح عينيه ليكتشف ما هو الشّكل الذي تم إخفاؤه وما لونه.
- كرّر الأمر مع مشارك آخر وكلّما أجاب أحدهم بشكل صحيح تحصل المجموعة على نقطة ويمكنها الفوز بعد جمع عشر نقاط.



ما الجديد؟

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الجلوس على شكل U.

الإجراءات

- قم باختيار مشاركَين اثنين واطلب منهم الوقوف أمام بعضهم ثم لينظر كل منهما للآخر من الأعلى للأسفل ثمّ يُغمض عينيه وعلى الآخر أن يغيّر أمراً ما في شكله (تعبيرات، ملابس ..الخ)، بعد ذلك يفتح الأوّل عينيه ليكتشف التغيير الذي حصل.

الشخص المفقود

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

مساحتان في المكان يفصل بينهما جدار متحرّك أو ستارة.

الإجراءات



- اطلب من المشاركين التّوزع لفريقين كل منهما يقف في قسم مختلف من المكان، وأن يقوم كل فريق بالنّظر للفريق الآخر وحفظ أفراده، بعد ذلك أغلق السّتارة وأخبر الفريق الأوّل أنّ الفريق الآخر سوف يُخفي أحد أعضاءه خلفه وعليهم بعد فتح السّتارة وقبل أن تقوم بإنهاء العد حتّى عشرة اكتشاف الشّخص المفقود، بعد الانتهاء بدّل الأدوار بين الفريقين.

المُحامي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّك ستقوم بإجراء محادثات سريعة مع كل منهم، وعلى الشّخص الذي تقوم بتوجيه الكلام له أن يبقى صامتاً دون أي استجابة لفظية أو غير لفظية وأن يرد عليك الشّخص الذي عن يمينه، ثمّ تبدأ بالحديث معهم بشكل عشوائي منتقلاً من شخص لآخر ضمن الدّائرة وفي كل مرّة ينجحون بذلك تُسجل لهم نقطة وتفوز المجموعة عند جمع عشر نقاط.

22 اكتشف

15 دقيقة

التحضير

الأدوات
أشياء مختلفة الألوان والأجناس موزعة في الغرفة.

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّ عليهم الاستجابة للأوامر التي ستمليها عليهم أثناء حركتهم في المكان، بعد ذلك اطلب مهم الحركة وابدأ بطرح بعض الأوامر مثل (المس لوناً أحمر، أو أخضر، أو أزرق ..الخ - المس شيئاً قماشيّاً أو خشبيّاً أو معدنيّاً أو ناعماً، أو خشناً أو لا ينكسر ..الخ – تحرّك ببطء، قف على قدم واحدة، ارفع يديك للأعلى ..الخ).

22 حديقة الحيوانات

30 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- اطلب من المشاركين الانتشار في الغرفة ثمّ قم بالهمس في أذن كل منهم باسم حيوان ما، وعلى هذا الشخص أن يتخيل دون إصدار صوت كيف يكون صوت هذا الحيوان، وعليك إعطاء اسم حيوان واحد لكل شخصين عدا (الديك مثلاً) تخبر به شخصاً واحداً.
- ثمّ اطلب منهم أن يتحرّكوا بالغرفة بينما يُصدر كل منهم صوت الحيوان الذي أخبرته به، بحثاً عن زميله الذي يصيح بنفس الصّوت، بعد لحظات يُصبح المكان أشبه بحديقة الحيوان، ثمّ تبدأ الأصوات بالاختفاء تدريجيّاً، حيث يهتدي كل مشارك لزميله ويمسك بيده ليتوقّفا عن الصّياح ثمّ يتأكد كل منهما من الآخر، وأخيراً يبقى شخص واحد في المجموعة دون شريك هو الدّيك.

الإضاءات

- قد يحتاج المشاركون لتوضيح أصوات بعض الحيوانات فيمكنك مساعدتهم في ذلك.
- يمكنك إضافة أصوات جديدة غير الحيوانات مثل (تصفيق، قطار ..الخ)

22 الخفاش

45 دقيقة

التحضير

الأدوات
أقماع بلاستيكية، قطع حلوى صغيرة، قناع لتغطية الأعين.

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- أخبرهم أنّ الخفّاش يتميّز بأنّه لا يملك القدرة على الرّؤية، فهو يعتمد على حاسّة السّمع بشكل أساسي للحركة والصّيد، كما سيجري في هذا التمرين.
- اختر مشاركاً منهم ليلعب دور الخفّاش فيقف في نقطة محددة في الغرفة هي نقطة الانطلاق، ثمّ ضع له قناعاً على عينيه، ثمّ وزّع الأقماع البلاستيكية في الغرفة وأخبره أنّ عليه تخيّل الأقماع التي تنتشر في الغرفة كما لو كانت ألغاماً متفجّرة يجب تجنّبها أثناء انطلاقه إلى نقطة النّهاية ليحصل على الحلوى التي تنتظره هناك، وفي حال خلع القناع أو لمس أحد الألغام سيكون عليه العودة لنقطة البداية، وفي هذه الحال سيكون عليه الاعتماد على حاسّة السّمع حيث سيلعب أصدقاءه في المكان دور القائد ليرشدوه من خلال الكلام فيتبع تعليماتهم التي تحاول توجيه حركته دون أن يصطدم بالألغام.
- يمكنك تطوير اللعبة بتوزيع المشاركين إلى فريقين واختيار مشارك خفاش من كل فريق بحيث يقوم كل فريق بتوجيه المشارك الخفّاش الخاص به، ويكون بانتظارهما قطعتين من الحلوى ووصول أحدهما لا يعني توقّف الآخر بل يمكنه المتابعة حتى يصل للقطعة، فليس الهدف منافسة الفريق الآخر فهناك فرصة ليفوز كلاهما وإن تأخر أحدهما عن الآخر.

الجُزء الرّابع



ألعاب الصوت

أهداف الجُزء:

- مساعدة المشاركين في فهم دور علاقة التّنفّس بالانفعالات.
- مساعدتهم على التّحكم بتنفّسهم، وأصواتهم شدةً ونوعاً.
- تعريفهم بالأماكن التي تشارك في خروج الصّوت من الإنسان.
- تدريبهم على تواصل أفضل أثناء التّفاعل من خلال الصّوت والحركة.



التنفس

15 دقيقة

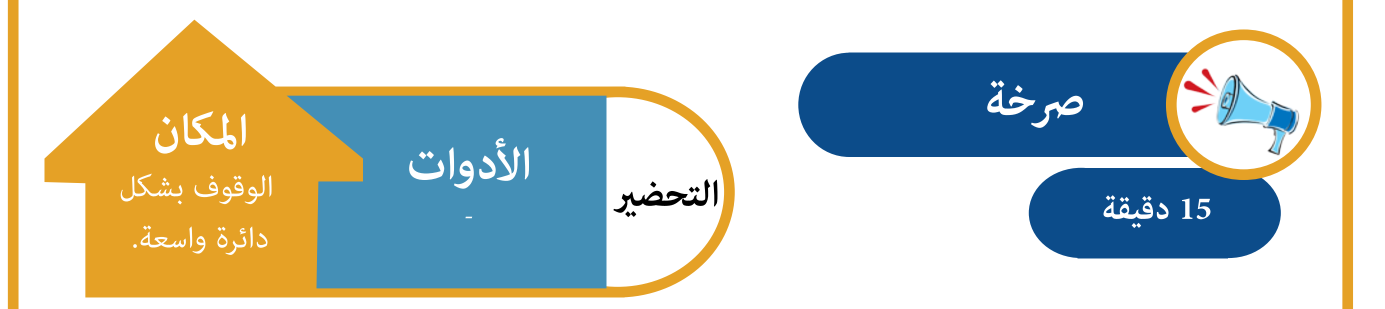
التحضير

الأدوات
-

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات

- ابدأ مع المشاركين بمناقشة سريعة حول أهمّية التّنفس وكيف يمكن أن يكون مؤشّراً للحالة الانفعالية لدى الإنسان، ثمّ أخبرهم بأنّ عليهم اتباع التعليمات واسرد عليهم ما يلي:
- الآن ستقومون بمراقبة تنفسكم بشكل جيّد، سيروا في المكان بشكل عشوائي دون أي تواصل أو اصطدام، الآن زيدوا السّرعة تدريجياً حسب الأرقام التي ستسمعونها فكلّما كان الرّقم أكبر زيدوا من السرعة أكثر (1 .. 2 ... 3 ..4 ......10)، يجب عليكم التحكم بأجسادكم وعدم الاصطدام بزملائكم، أسرعوا أكثر وأكثر، الآن توقّفوا دون أيّ حركة، وراقبوا شهيقكم وزفيركم ما الذي تلاحظونه؟
- ثمّ أخبرهم أننا نتمكن من التحكم بتنفسنا بشكل جيد عندما يتم من خلال الشهيق من الأنف والزفير من الفم، وأنه من المفيد للحصول على كمية أكبر من الهواء نفخ البطن أثناء عملية الشهيق وكأنه يمتلئ بالهواء ومع الزفير يضمر وكأنه يفرغ منه.
- اطلب منهم السّير في المكان مرّة أخرى بينما يحافظ كل منهم على التنفس البطني وأخبرهم أنك ستقوم بطرح بعض الحالات التي عليهم التعبير عنها من خلال السّير والتّنفس فقط .. ثم ابدأ بتوجيههم على الشكل التالي:
- أنت الآن مطارد، وعليك الاختباء، راقب تنفسك وأنت مطارد، عُد إلى التنفس الطبيعي .. أنت الآن نائم وتحلم حلماً جميلاً، راقب تنفسك وأنت في حالة السعادة، عد إلى التنفس الطبيعي .. أنت الآن تحضر فيلم رعب أو تشاهد شيئاً يرعبك، راقب تنفسك وأنت في حالة الاضطراب، عد إلى التنفس الطبيعي .. أنت متأخر عن المدرسة وعليك الإسراع، راقب تنفسك وأنت مرتبك، عد إلى التنفس الطبيعي .. أنت الآن تختنق .. تغرق .. تسعل .. تركض ... الخ .
- أخيراً اسألهم عن الفرق في التنفس بين حالة وأخرى؟





الإجراءات



- اطلب من المشاركين أخذ شهيق بسحب أكبر قدر ممكن من الهواء، وإخراجه بكل قوّته ودفعة واحدة من الفم بصرخة عالية، وبعد تكرار ذلك عدّة مرّات اطلب منهم القيام بنفس الأمر لكن إخراج الهواء يكون من الأنف.
- أخبرهم أنّ الهواء الذي نجمعه في الرئتين هو ما يساعدنا في إخراج الأصوات، لذلك نجد إذا تكلّمنا لفترة طويلة بشكل متواصل نَفسُنا ينقطع ونحتاج لشهيقٍ جديد قبل تتمّة الكلام.
- بعد ذلك اطلب منهم أخذ شهيقٍ عميق ثم الهرولة في المكان وفي نفس الوقت يخرج الجميع صوت (آآآآآآ) مع محاولة تجنّب إخراج الهواء دفعة واحدة واستثماره للاستمرار أطول وقت ممكن ثمّ يتوقّف الجميع بعد انقطاع نفسهم.



مخارج الصوت

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

-

المكان

الوقوف بشكل دائرة واسعة.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ هذا التّمرين سيساعدهم في التّعرف على الأماكن التي تخرج منها الأصوات عند الإنسان.
- أخبرهم أنّ على كلّ منهم أخذ شهيق واحد عميق ثم إخراج الهواء من الصدر بينما يسقط على الأرض في حالة استرخاء تام وكأن جسمه قد فرغ من الهواء، ليشبه بذلك البالون الذي يفرغ من الهواء.
- بعد ذلك اسألهم عن المناطق التي تشارك في إخراج الصّوت، وبعد تلقّي عدّة إجابات أخبرهم أنك ستساعدهم في مراقبة هذه المناطق.
- اطلب منهم اتّباع تعليماتك كالتالي: الآن خُذ شهيقاً عميقاً ثم أصدر الصّوت باستخدام أحد حروف المدّ (آاااااا / ووووووو / ييييي)، الآن ضع يدك على الصّدر لاستشعار الاهتزازات، ثمّ ارفع رأسك قليلاً إلى الأعلى وضَع يدكَ على الحنجرة وأثناء ذلك أصدر صوت (هاهاها، عاعاعا، ءاءاءا)، ارفع يدكَ قليلاً لتصل أعلى الحنجرة وأكمل صوت (خيخيخي، غوغوغو)، لاحظ الاهتزاز في حَلقك، الآن أنزل يديك وراقب حركة لسانك وأنت تصدر صوت (تاتاتا، لالالا، رارارا، طاطاطا)، حاول الإمساك بلسانك والاستمرار بإصدار أصوات هذه الحروف، الآن الفظ الحروف التالية وراقب شفتيك (بابابا، ماماما، فافافا)، حاول أن تلفظ الحروف دون أن تطبق شفتيك وانظر ما الذي سيجري، أخيراً حاول أن تقول بصوت عالي (نومي، نومي، نومي) ردّدها ثلاث مرّات بشكل طبيعي وثلاث مرّات وأنت مغلق فتحتيّ الأنف، وانتبه حينها لاهتزاز الصوت في منطقة الأنف.
- وأخيراً توصّل معهم إلى أنّ مخارج الصوت في لغتنا العربية هي:
- الجوف: وهو الفراغ من الصدر إلى الفم. ومثاله حروف المد (آ،و،ي)
- الحلق: أسفله أو أقصاه مثاله الهمزة، ووسطه مثاله العين والحاء وأعلاه مثال الغين والخاء.
- اللسان: آخره مثاله القاف، ووسطه مثاله الجيم، وطرفه مثاله التاء.
- الشفتان: مثالها الميم والباء.
- منطقة أعلى الأنف تدعى الخيشوم: مثالها النّون والميم.

رسم توضيحي لمخارج الحروف

الإضاءات

- يمكنك استخدام صورة توضيحيّة لمخارج الحروف.



الهمس المسرحي

15 دقيقة

التحضير

الأدوات

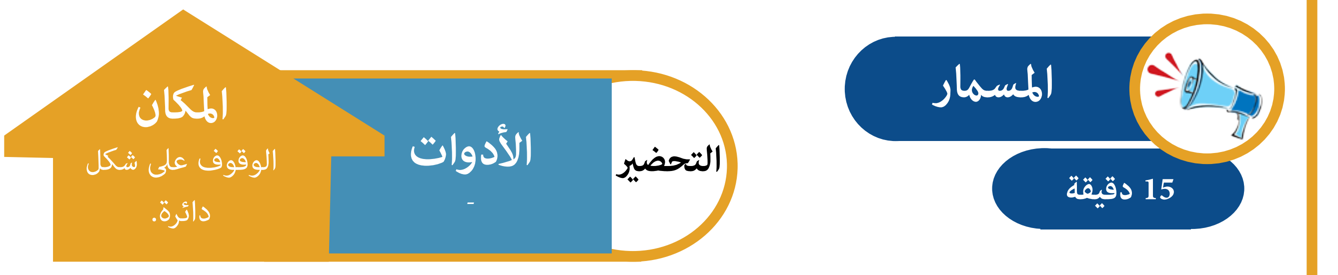
-

المكان

الجلوس بشكل دائرة.

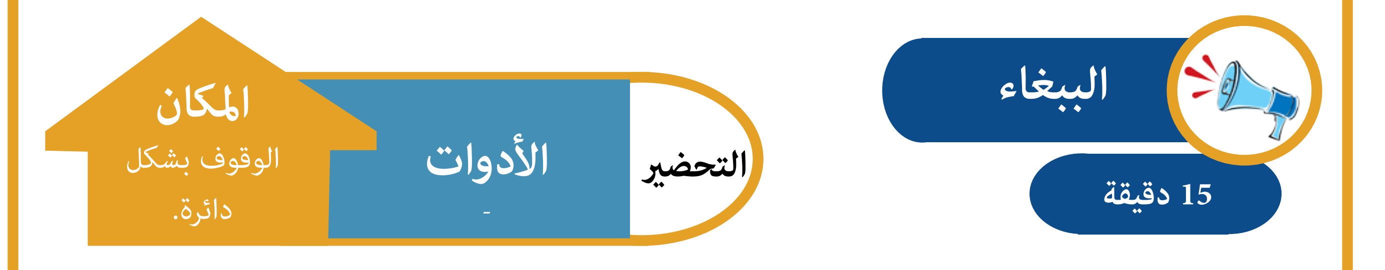
الإجراءات

- ابدأ مع المشاركين بحوار حول الفرق بين الهمس العادي وهمس المسرح وتوصّل إلى أنّ همس المسرح ليس همساً بصوتٍ خافت، كي يتمكن الجمهور من سماعه، فهو تمثيلٌ للهمس، وأخبرهم أنّ هذا التمرين يساعدُ في فهمٍ أفضلَ لدور عضلات الحنجرة.
- اطلب منهم قول كلمة ما مثل (اثنان، أربعة ، ستة ، ثمانية)، على أن يكون ذلك باستخدام الهمس المسرحي والذي يظهر فيه الصوت كما لو كان فحيحاً إلّا أنّه مسموع وواضح.
- بعد ذلك مثّل أنتَ وزميلك من خلال الهمس المسرحي (دور زوج وزوجة يتشاجران في الغرفة بينما ينتظرهما ضيفٌ في الغرفة الأخرى أو طالبان يغُشّان في الامتحان، أو لِصّان في دورة مياه).
- ثم اطلب من الجميع القيام بذلك كمجموعات ثنائية خلال دقيقة واحدة وأكّد عليهم أنّ في الهمس المسرح ينبغي أن يكون الصوت واضحاً ليسمع الجمهور ما يقال.



الإجراءات

- أخبرهم أنّ هذه اللعبة ستساعدهم في إدراكٍ أكبرَ لقدرتهم على رفع أصواتهم والانتقال من شدّة لأعلى تدريجيّاً، حيث ستقف أنت في منتصف الدّائرة، ويبدأ المشاركون بتخيّلك كما لو كنت مسماراً يريدون إدخالك في الأرض باستخدام أصواتهم، والتي ستلعب دور المطرقة، حيث سيُصدرون صوت ضرب المطرقة (بام، أو طا، أو آاا) ويكون ذلك بالتدريج وسيزيدون سرعة الضّرب وارتفاع الصّوت مرّة بعد مرّة، وأثناء قيامهم بذلك سوف تبدأ بالاستجابة لضرباتهم والانكماش تدريجيّاً لتجلس على الأرض.



الإجراءات

- اطلب من أحد المشاركين التّقدم، إلى وسط الدائرة ثم القيام بصوت مصاحب لحركة ما، وبعد ذلك سيكون على الآخرين تقليد الصوت والحركة بشكل جماعي ثلاث مرات متتالية، ثم يعود المشارك لمكانه فوراً، ويتقدّم آخر بصوت وحركة جديدين وهكذا .
- عندما يعجز أحد المشاركين عن تقديم شيء جديد يمكنك مساعدته بإعطائه فكرة عن حركة وصوت يمكنه أداؤهما مثلاً: حيوان، آلة، وسيلة نقل، حركة غضب، فرح ،.... الخ).



صوت المذياع

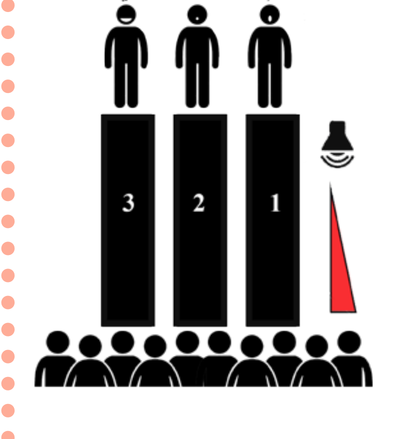
15 دقيقة

التحضير

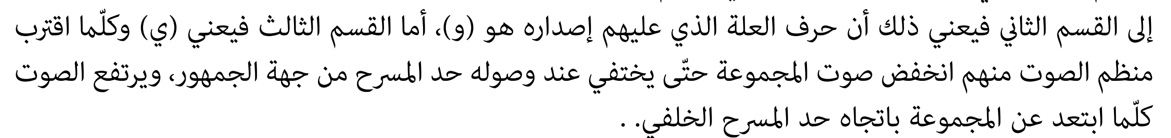
الأدوات
كراسي.

المكان
على شكل غرفة مسرحيّة مقسّم كما هو موضّح.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّهم سيلعبون دور المذياع الذي يصدر أصوات حروف العلة بينما يلعب أحدهم دور منظّم الصّوت الذي يتحرّك على مربّعات المسرح طوليّاً وعرضيّاً فيزيد صوت المذياع وعرضيّاً يغيّر حرف العلة.
- اطلب منهم الوقوف على شكل كتلة واحدة مكان الجمهور بينما يقف على المسرح أحد المشاركين والذي سيمثّل منظّم الصوت أمام المجموعة، ثم تبدأ المجموعة بإصدر أصوات معتمدة على حروف العلة (أ،و،ي) ويبدأ منظم الصوت بالتّحرك على المسرح ضمن التّقسيمات الطولية الثلاثة، فعندما ينتقل منظّم الصوت إلى القسم الأول يعني ذلك أن حرف العلة الذي عليهم إصداره هو (آ) وعندما ينتقل إلى القسم الثاني فيعني ذلك أن حرف العلة الذي عليهم إصداره هو (و)، أما القسم الثالث فيعني (ي) وكلّما اقترب منظم الصوت منهم انخفض صوت المجموعة حتّى يختفي عند وصوله حد المسرح من جهة الجمهور، ويرتفع الصوت كلّما ابتعد عن المجموعة باتجاه حد المسرح الخلفي. .
- أكّد على منظم الصوت أهمّية التّجول في كل قسم ليعمل على رفع الصوت وخفضه من خلال حركته لكل حرف من حروف العلة وأن يقوم بذلك دون استعجال كي يسمح للمذياع بمجاراته، وأكّد على المجموعة أنّ ما يتحكّم بشدّة صوتهم هو حركة المنظّم في ابتعاده عنهم واقترابه منهم، وما يتحكّم بنوع الصّوت هو القسم الذي يتحرّك فيه المنظّم.



مخارج الحروف

30 دقيقة

التحضير

الأدوات
الخافض وهو القطعة الخشبية التي تستخدم في الفحص الطبي وقد يُستبدل بقلم رصاص خشبي، أوراق مطبوعة مكتوب عليها نصٌّ لقصّة قصيرة.

المكان
الجلوس على شكل U.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ هذه اللعبة ستساعدهم في تطوير مخارج الحروف خاصّة لمن لديه مشكلة في سرعة الكلام مما يجعل بعض حروفه غير واضحة للمستمع.
- أخبرهم أن يقوموا بقراءة النّص بصوتٍ مسموع بالنّسبة لهم ، ثم بعد توزيع الأدوات أخبرهم أنّ على كل منهم وضع الخافض في الفم بشكل عرضي والعض عليه بالأسنان ثمّ قراءة النّص المكتوب، وأثناء ذلك عليهم التّركيز على لفظ كافّة الحروف المقروءة ونطقها بتأنٍّ ووضوح، وعندما يواجه اللسان الخافض كعائقٍ يمنعه من الوصول للمخرج الصّوتي عليه تحريك لسانه بطريقة تساعده بالالتفاف والوصول إلى مكان المخرج الصحيح أو قريباً منه.
- بعد ذلك اطلب منهم قراءة النّص مرّة أخرى دون استخدام الخافض وملاحظة الفرق في نطقهم للحروف.
- أخيراً قل لهم أنّ عليهم استخدام هذه الطريقة مرة يومياً لفترة بقراءة نص مختلف في كل مرّة، مما سيساعدهم على تحسين نطقهم.

الجُزء الخامس

ألعاب الحركة



أهداف الجُزء:

- تدريب المشاركين على الحركة والتّوقّف على خشبة المسرح.
- تدريبهم على التّفاعل اللفظي والحركي في المسرح.
- مساعدتهم في الوعي بالمساحات أثناء حركتهم على خشبة المسرح.
- تدريبهم على السّيطرة الحركية.

تواصل وتقليد

15 دقيقة

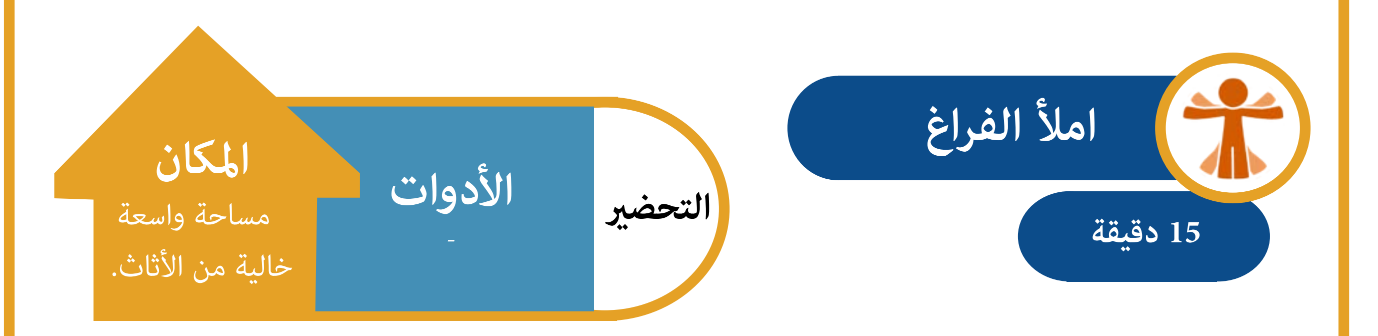
التحضير

الأدوات
-

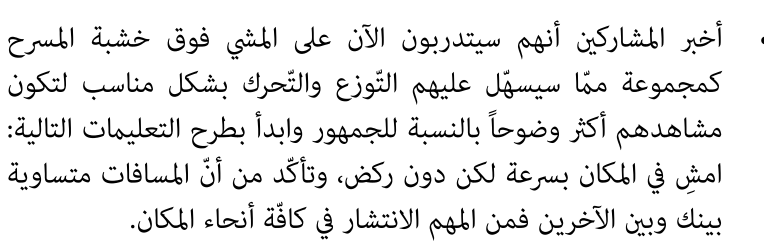
المكان
مساحة واسعة
خالية من الأثاث.

الإجراءات

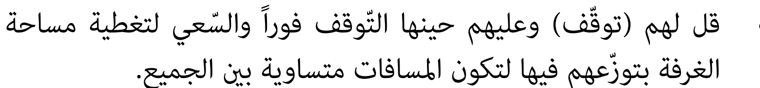
- أخبر المشاركين أنّ هذا النشاط سيساعدهم في التّمكن من الحركة بأنماط مختلفة وبشكل مناسب على المسرح وكذلك على التواصل أيضاً مع زملائهم بشكل وسرعة مناسبين.
- ثم اطلب منهم السير بشكل عشوائي في المكان وتنفيذ الإرشادات التي ستمليها عليهم كالتالي: امشِ في القاعة بشكل عشوائي، تواصل بالنظر مع زملائك، وانتقل بالنظر من زميل لآخر وفور انقطاع التواصل مع أحدهم اعمل على الانتقال إلى شخص آخر.. ألقِ التحية بهزّ الرأس على كل من يقابلك .. الآن صافح كل من تلتقي به من زملائك وألقِ عليه التحية وعرّفه عن اسمك ثم استمر بالسّير لتجد زميلاً آخر ..قم بزيادة السرعة الآن .. لا تنسى الاتصال بالنظر .. صافح زملائك بحرارة.
- توقف عن التواصل مع زملائك لكن استمر بالسّير بشكل عشوائي ودون الاصطدام بأحد... الآن قم بتقليد مشية القرد وذلك بالمشي والأيدي مدلاّة تكاد تصيب الأرض والرأس موازٍ للجسم .. الآن مشية الجمل وهي بالوقوف على أربعة فتتحرك القدم اليمنى مع الذراع اليمنى والقدم اليسرى مع الذراع اليسرى حيث يتحرك النصف الأيمن من الجسم منفصلاً ثم النصف الأيسر .. مشية الفيل على أربعة لكن القدم اليمنى تتحرك مع الذراع الأيسر والقدم اليسرى مع الذراع الأيمن.. مشية الكنغر حيث تنحني وتمسك بكاحليك، وتتحرك إلى الأمام بالقفز مثل الكنغر .. مشية السّلطعون، على الأطراف الأربعة والمشي يكون جانبي باتجاه اليمين أو اليسار، ويمنع المشي للأمام.
- يمكنك المشاركة في التمثيل عند اللّزوم ممّا يسهّل عليهم فهم الأوامر.



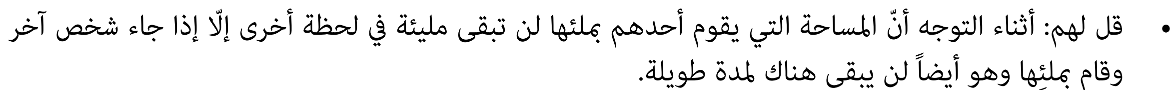
الإجراءات



- أخبر المشاركين أنهم سيتدربون الآن على المشي فوق خشبة المسرح كمجموعة ممّا سيسهّل عليهم التوزع والتّحرك بشكل مناسب لتكون مشاهدهم أكثر وضوحاً بالنسبة للجمهور وابدأ بطرح التعليمات التالية: امشِ في المكان بسرعة لكن دون ركض، وتأكّد من أنّ المسافات متساوية بينك وبين الآخرين فمن المهم الانتشار في كافّة أنحاء المكان.



- قل لهم (توقّف) وعليهم حينها التّوقف فوراً والسّعي لتغطية مساحة الغرفة بتوزّعهم فيها لتكون المسافات متساوية بين الجميع.
- بعد ذلك اطلب منهم التحرك مرة أخرى وأي مشارك يرى مساحة فارغة يذهب ليملأ الفراغ فيها.



- قل لهم: أثناء التوجه أنّ المساحة التي يقوم أحدهم بملئها لن تبقى مليئة في لحظة أخرى إلّا إذا جاء شخص آخر وقام بملئِها وهو أيضاً لن يبقى هناك لمدة طويلة.
- يمكنك تطوير اللعبة بأن تقول رقماً ما بدلاً من (توقف)، ليتوزّع المشاركين على مجموعات عدد أفرادها يتطابق مع الرّقم الذي ذكرته بأسرع وقت ممكن، كما يجب على المجموعات التوزع في المكان لتكون بينهم مسافات متساوية متجنّبين ترك مساحة كبيرة فارغة.
- كما يمكنك استخدام رقم وشكل هندسي، بحيث يرتب المشاركين أنفسهم بناءاً على ما ذكرت به مثل أربع دوائر، خمسة مثلثات...الخ
- أو إضافة رقم وجزء من الجسد، فمثلاً تقول: ثلاثة أنوف وسبعة أقدام، وعليه يجب أن يكون في كل مجموعة ثلاثة أنوف وستة أقدام.
- من المهم مع أي تطوير على التمرين أن تكون المساحة مشغولة بالمجموعات بتوزيع متساو.



الالتصاق

15 دقيقة

التحضير

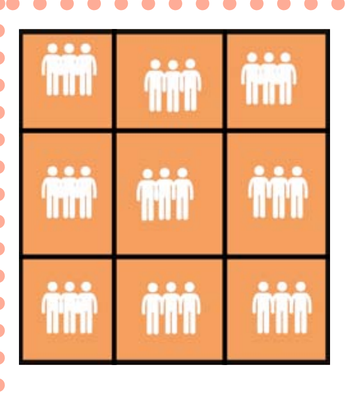
الأدوات

-

المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- أخبر المشاركين أنّه حان وقت التّدرب على التفاعل مع الآخرين من خلال الحركة المسرحية، سيكون على الجميع المشي بشكل عشوائي في المكان، وأثناء ذلك سيسمعون كلمة (التصاق)، حينها سيكون عليهم الالتصاق كل اثنين مع بعضهم لكن بدون توقّف أي الاستمرار بالمشي وإلصاق الكتف بالكتف في نفس الوقت، وعندما يسمعون كلمة (انفصال) عليهم الانفصال والمشي كلّ مشاركٍ لوحده كما في البداية.
- أكّد عليهم أهمّية التركيز على عدم ترك أي مساحة فارغة في المكان وقد يساعدهم تقسيم المكان إلى تسعة مربعات على ذلك.
- يمكنك التّطوير على اللعبة بإضافة رقم فيصبح مثلاً (التصاق 4) ويكون عليهم الالتصاق كل أربعة أشخاص مع بعضهم دون أن يتوقّفوا عن المشي كما يمكنك أيضاً زيادة سرعتهم أو التخفيف منها.



المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الأدوات

-

التحضير

الإجراءات

- أخبر المُشاركين أن الهدف هو التّفاعل مع أحد زملائنا بشكل متناغم وانسجام عالٍ وهذا سيساعدنا على امتلاك قدرة أكبر على التّواصل عموماً وخصوصاً في بعض الأدوار المسرحية التي قد تتطلّب تواصلاً مشابهاً.
- اطلب منهم التحرك في المكان بشكل عشوائي، ثم أخبرهم أنّ على كل منهم اختيار شريك له من المجموعة، ليمشي الشّريكان معاً، ويستمعوا لتعليماتك التالية: التصق مع شريكك، الكتف للكتف، واستمرّا في المشي.. الآن الظّهر للظهر واستمرّا في المشي .. الإصبع على الأصبع .. الكف على الكف ... الخصر على الخصر ... الساق على الساق .. تخيّل أنّك وشريكك روح واحدة في جسدين، استمرّا في المشي وكلّ منكما عليه توقّع ما الذي يفكّر فيه الشريك الآخر، الآن الصا السّاعد على السّاعد واستمرّا في المشي، وكلّما شاهدتما شيئاً عليكم التوقّف عنده وأن تقوموا بتسميته بصوتٍ عالٍ مثلاً (هذا كرسي .. هذه طاولة) .. الآن يمكن لكل ثنائي مقابلة ثنائي آخر وإجراء حوار قصير لكن بشرط أن يتحدّث الثّنائي معاً بصوتٍ واحد مثلاً :
- الثنائي الأول : كيف حالكم ؟
- الثنائي الثاني : بخير الحمد لله .
- الثنائي الأول : ماذا تفعلون ؟
- الثنائي الثاني : نلعب .
- وهكذا ..»
- يمكنك تطوير النشاط بتحويل المجموعة من ثنائيات إلى ثلاثيات .

السباق الغريب



المكان

مساحة واسعة خالية من الأثاث، محدّدة بخط بداية وخط نهاية.

الأدوات

-

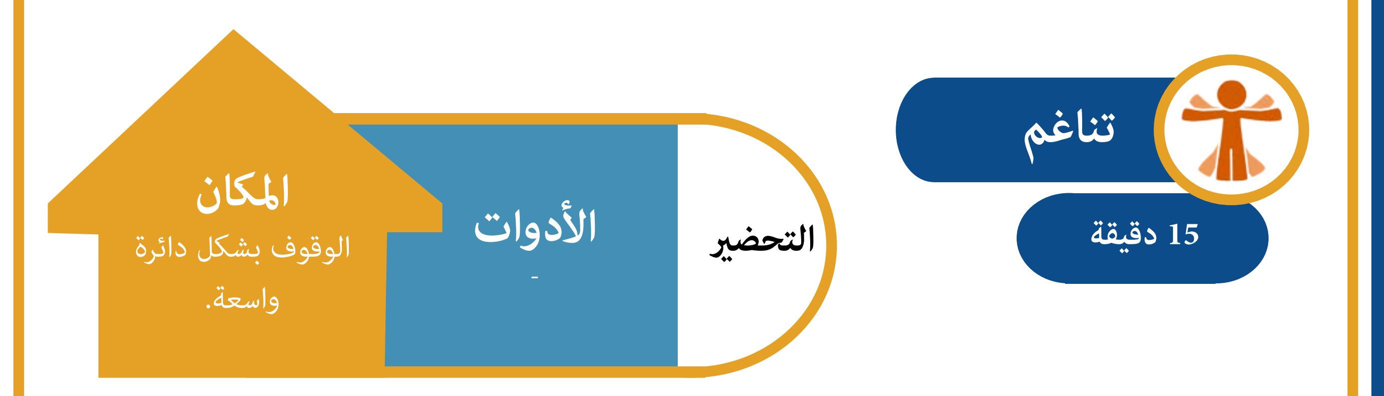
التحضير

الإجراءات

- أخبر المشاركين أن هدف هذا النشاط هو التّحكم بالجسم وتعلّم طريقة استخدامه ليظهر وكأنّه يتحرك بالحركة البطيئة للتفاعل مع مشارك آخر والاندماج معه بالحركة، وهذا سيكون مفيداً لهم في تمثيل الأدوار التي قد تتطلّب شيئاً من هذه المهارة، وذلك سيكون من خلال نوعين من السّباق.
- أخبرهم أنّ عليهم القيام بتمثيل سباق جماعي لكن سيقومون به كما لو كان عرضاً لسباق حقيقي بالتّصوير البطيء، وعند بداية السّباق يجب عليهم الاستمرار في الحركة على أن تكون بطيئة جداً جداً، حيث تبدأ القدم بالتحرك أمام الأخرى، وترتفع لمستوى

الرّكبة، دون لمسِ كلا القدمينِ الأرض، أي عندما تنزل القدم اليمنى على الأرض يجب أن ترتفع اليسرى مباشرة، والعكس صحيح، فيجب أن تكون الحركة دائماً بقدم واحدة وأن تكون الخطوة كبيرة قدرالإمكان.

- حدّد لهم خط البداية والنهاية وأخبرهم أنّ عليهم الوصول معاً إلى خط النهاية وليس على أحدهم محاولة الوصول قبل الآخرين، ثم أعطهم إشارة البدء.
- بعد الانتهاء أخبرهم أنهم سوف يقومون بسباق جديد لكن هذه المرّة بطريقة مختلفة، وأن على كل منهم اختيار شريك يشبهه في الحجم والطول ثم الوقوف عند خط البداية.
- الآن على كل مشارك إمساك شريكه عند الخصر (لفه من الخصر) ثم تتقاطع سيقانهما الدّاخلية (ساق – أ - اليمنى مع ساق – ب - اليسرى) وترتفعان في الهواء.
- أخبرهم أن الفِرق الزوجية ستبدأ السباق بحيث يتصور كل مشارك أن شريكه بمثابة ساقه المفقودة، وأكّد عليهم أهمّية الحذر وأن الفكرة بأن يمشوا لا أن يقفزوا فساق – ب - اليسرى لا تساعده إنما الشريك – أ - هو من ينوب عنها .



الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ هذه اللعبة ستساعدهم على التّمكن من أداء حركة جماعية بشكل متناغم، ثمّ اطلب منهم الوقوف على شكل دائرة متشابكي الأيدي واتباع تعليماتك كالتالي: ابدأ بالضغط بخفّة على يد المشارك عن يمينك، والذي بدوره سيضغط على يد زميله عن يمينه والذي يفعل نفس الشيء... الخ، يجب أن يعمل الجميع على هذه الضغطة لتكون كالنبضة الكهربائية فتنتقل بين المشاركين بإيقاع موحّد يتسارع شيئاً فيشيئاً.
- انتقل معهم للجزء الثاني واطلب منهم ترك مسافة بينهم بطول ذراع بحيث يقف الجميع بمواجهة المركز وأجسادهم منتصبة بقوة وثبات، ثم عليهم الميل نحو المركز متجنّبين قدر الإمكان انحناء الجذع أو تقوّس الظهر أو رفع كعب القدم عن الأرض (مثل برج بيزا)، ثم اطلب منهم الميل إلى الخارج بالطريقة نفسها دون أن يرفعو أصابع أقدامهم، ثم يقومون بنفس الحركة نحو اليمين ثم نحو اليسار.
- أخيراً اطلب منهم القيام بالأمر على الترتيب التالي أمام، يسار، خلف، يمين، أمام وهكذا ثم يمكنهم الاستمرار لتصبح حركتهم على شكل دائرة في الهواء، ثم نبههم أنّ قيامهم بذلك معاً في نفس الوقت سيجعل من الأمر جميلاً للمشاهد.
- ابدأ معهم الجزء الأخير من النشاط وهم في نفس الدائرة وذلك باتباع التعليمات التالية: اذكر اسم المشارك عن يمينك مع التفاتة حادة برأسك وثمّ يقوم هو بدوره بذكر اسم المشارك عن يمينه بالتفاتة حادة أيضاً، وهكذا مع زيادة السرعة تدريجياً.



20 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة، ثمّ الانتشار في مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ هذه اللعبة ستساعدهم على تطوير قدراتهم في التّوجه المكاني، حيث ستعمل المجموعة على توسيع الدائرة قدر المستطاع مع الإبقاء على تلامس أطراف أصابع اليد بينما يُصدرون أصواتاً تنمُّ عن الرّغبة في التّقارب (بلب بلب بلب ....)، فيتقاربون قدر المُستطاع ليشغلوا أصغر مساحة ممكنة من المكان، ثمّ يُصدرون أصواتاً تنم عن الرّغبة في التّباعد (لا لا لا لا ...)، فيتباعدون كما كانوا، وبنفس الطريقة كرر الأمر.
- يمكنك تطوير النّشاط بإغماض أعين المشاركين والتّقليل من السّرعة أثناء أداء اللعبة ويمكن أن تُبقي أيدي المشاركين متشابكة أيضاً.
- بعد ذلك اطلب منهم الانتشار في المكان والحركة بشكلٍ عشوائيٍّ وببطءٍ شديد، ثمّ ابدأ بسرد التّعليمات التّالية: سِر بأعين مُغلقة، تحكّم بجسمك خلال المشي، حافظ على التّنفس والتّركيز، توقّف وتوقّع أين تقف الآن في الغرفة، ومَن مِن زُملائك بقربك؟ افتح عينيك وتأكد من مكانك، أغلق عينيك ثانية واستمر بالمشي ببطء .. وهكذا.



20 دقيقة

التحضير

الأدوات
-

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات

- أخبرهم أن هذا النشاط سيساعدهم على تفاعل وتواصل أفضل على خشبة المسرح، ثمّ اطلب منهم التّوزّع ضمن مجموعات ثنائية وعلى أحدهم أن يمد راحة يده إلى الأمام وأصابعه متّجهة للأعلى وعلى بعد عشرين إلى أربعين سنتمترا من وجه الآخر والذي سيبدو وكأنه منوم مغناطيسياً، حيث يقوم الأول بمجموعة من الحركات بواسطة يده (إلى أعلى وإلى أسفل ، إلى اليمين واليسار، إلى الأمام والخلف، ويجعل يده عمودية بالنسبة للأرض ثم أفقية ثم مائلة)، وعلى الآخر التّحرّك تبعاً لحركة زميله والسيطرة على جسده قدر الإمكان محافظاً على المسافة بين وجهه ويد زميله بحيث يبقيهما متوازيتان، ثم يتبادل الثنائي الأدوار.

الجُزء السّادس

الألعاب التّعبيريّة



أهداف الجُزء:

- تدريب المشاركين على استخدام الخيال أثناء الحركة على المسرح.
- تدريبهم على تقمّص حالة ما أثناء التّفاعل المسرحي.
- تدريبهم على التّحكم بانفعالاتهم.
- تدريبهم على السّيطرة على حركات أجسامهم وأصواتهم والتّحكم بها.
- تدريبهم على الأداء التّشاركي.



تشِك شَك

20 دقيقة

التحضير	الأدوات	المكان
	-	على شكل غرفة مسرحية.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ لعبة الصّورة المسرحية أو تشك شك ستكون على جُزئين، الأوّل يتطلّب تركيزهم وإبداعهم ويوضّح لهم واحدة من أسباب الاهتمام بالتّعبير الجيد على خشبة المسرح والجزء الثاني، يركّز على أماكن تواجدهم على المسرح خلال العرض.
- قُم أنت وزميلك بالتصافح واثبتا على هذه الحالة للحظات ثمّ اسألهم عن الاحتمالات الواردة فيما تعنيه هذه الصورة (هل هو اجتماع عمل؟ وداع صديقين؟ صفقة مخدرات؟ هل يحب أحدهما الآخر؟ هل يكره أحدهما الآخر؟ أين المكان الذي يقومان فيه بالمصافحة ... الخ).
- وبعد نقاش سريع للاحتمالات أخبرهم أنّ أيّ مشهدٍ تمثيليٍّ قد يوحي بمعانٍ مختلفة لذا يجب أن يقوم فريق التّمثيل بتوضيح قصدهم في المشاهد.
- وزّعهم ضمن مجموعتين الأولى تقف ضمن حدود المسرح و الأخرى ستلعب دور الجمهور وأخبر المجموعة الأولى أنّ عليهم التحرك على المسرح عشوائيّاً وحول بعضهم البعض، وعندما يسمعون منك كلمة (تشِك شَك) سيكون عليهم التّوقف فوراً عن الحركة على أن يكون الجميع واضحاً من مكان وقوفه للجمهور، أي عليهم أن يكونوا مرئيّين بالنسبة للمشاهدين، فمثلاً عندما يجد أحدهم أنّ زميله الذي خلفه غير مرئي يجثو على ركبتيه وربّما يرفع أحدهم يديه أو يغيّر من طريقة وقوفه ليجعل زميله بجانبه أكثر وضوحاً.
- أخبرهم أنّه من الممكن أن يتخيّلوا كلمة (تشك شك) هو صوت كاميرا ستلتقط لهم صورة جماعية لذا على الجميع أن يظهر فيها كما يمكنهم القيام بأداء العديد من التشكيلات الممتعة والعفويّة أثناء وقوفهم.





الساعة

20 دقيقة

التحضير	الأدوات	المكان
	-	على شكل غرفة مسرحية.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ هذا التّمرين سيساعدهم في استخدام لغة الجسم و التعبير بالصّوت لتمثيل حالة أو مشاعر ما في موقف تفاعلي.
- ثمّ وزّعهم ضمن مجموعات ثنائية لإجراء الحوار التالي بطريقة تمثيلية:
- الأول: معك ساعة ؟
- الثاني: لا ما معي ساعة ؟
- الأول: ليش ما معك ساعة ؟
- الثاني: لأن بابا ما اشترالي ساعة؟
- الأول: أطخك ؟
- الثاني: طخني
- الأول: طاااااخ (صوت المسدس) .
- الثاني يسقط على الأرض مع صرخة .
- أخبرهم أنّ على كلِّ ثنائيّ اختيار نوع مشاعر أو حالة ما يتقمّصانها أثناء أداء الحوار أمام الجمهور. (تردد، ضحك، قرف، كآبة، ثقة، غضب، خوف، حزن، سعادة، هبل، إعاقة، بطء، سرعة ...الخ).

مربعات المشاعر

20 دقيقة

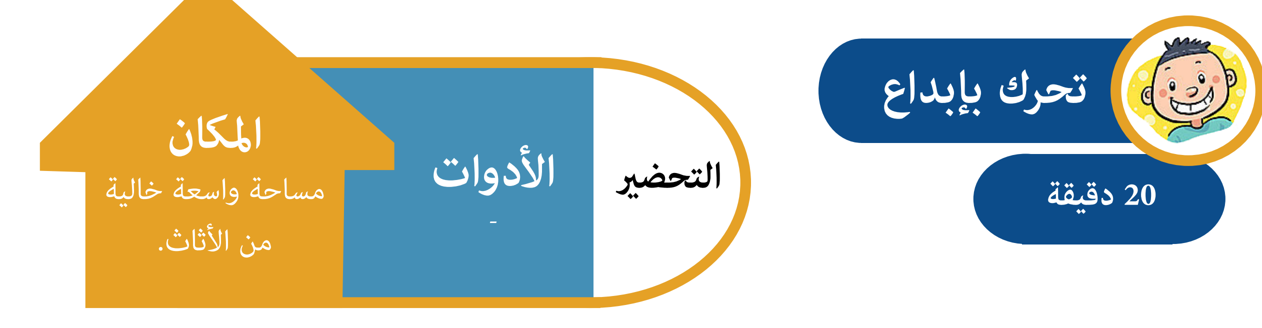
التحضير	الأدوات	المكان
	لاصق ملون.	مساحة واسعة خالية من الأثاث مقسّمة لتسعة مربّعات.

الإجراءات



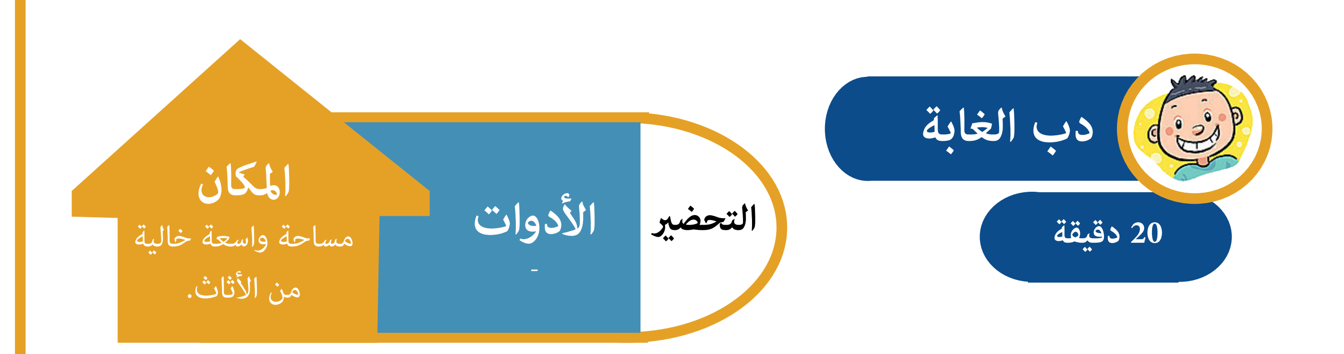


- أخبر المشاركين أنّ أحد أهم الأمور خلال التّمثيل هي القدرة على التعبير عن الانفعالات، وأحد أصعب المهارات هي القدرة على الانتقال من انفعال لآخر مختلف أو نقيض بسرعة من خلال التعبيرات اللفظية وغير اللفظية، ثمّ أخبرهم أن كل منطقة من المناطق التسعة تعبر عن انفعال محدد (توتر، حزن، ألم، سعادة، خوف، غضب، جوع، ضعف، قوة ..الخ).
- ثم أخبرهم أنّهم سوف يقومون بالتركيز على التعبير عن انفعالات مختلفة دون تحضير مسبق وأنّ على كلّ لاعب المرور بكافة المناطق خلال فترة قصيرة وأن يعبر بجسده وصوته عن الانفعال المحدّد في المنطقة التي يكون فيها.
- ابدأ التمرين بمشاركات فردية لأداء التجربة وبعدها يمكن ان يصبح التمرين جماعياً فتُخرج مجموعة من المشاركين للتحرك بشكل عشوائي في المكان والانتقال من انفعال لآخر وكلٌّ منهم يعبّر عن الانفعال حسب المنطقة التي يمر بها.



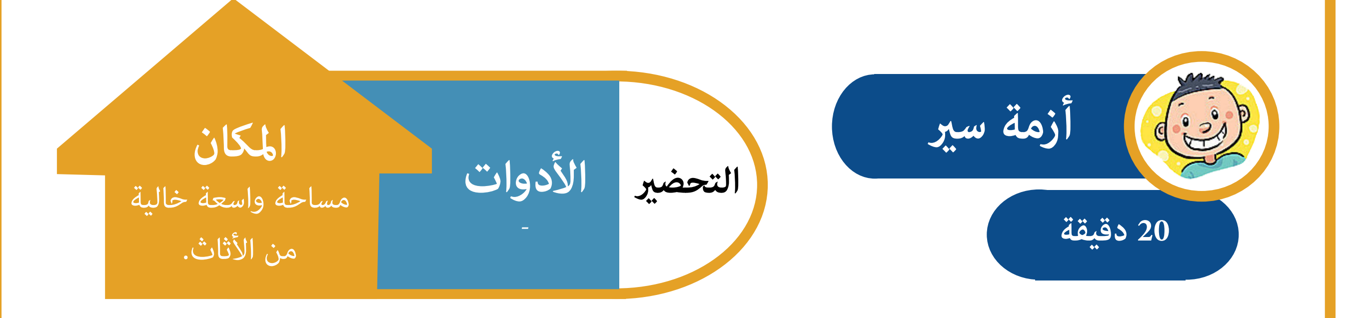
الإجراءات

- أخبر المشاركين أن هذه اللعبة ستساعدهم في تخيّل الأجواء الخاصة بالمشاهد كما ستمكّنهم من التّعبير عن حالات مختلفة.
- اطلب منهم المشي بشكل عشوائي وتقمص عدّة شخصيات أو حالات أثناء مشيهم باتّباع التعليمات التالية: أنت تلبس حذاءً عالياً وجلباباً ضيّقاً وتركض محاولاً اللحاق بالحافلة، امشِ .. أنت امرأة حامل، امش .. أنت تحمل على رأسك ابريقاً من الماء وتقفز على قدم واحدة، امش .. أنت عجوز طاعن في السن ومنحني الظهر، امش .. أنت شخص قزم تمشي بجانب شخص آخر طويل جداً وتتحدث معه، امش .. أنت تمشي فوق رمل ساخن في الصحراء والرمل يحرق قدميك، امش .. أنت تغوص في الماء، امش .. أنت تمشي على أرض زلقة مليئة بالصابون، وتحاول أن تحافظ على اتزانك كي لا تقع على الأرض، امش ... أنت تمش على حد سيف، امش .. اختر الآن إحدى الحالات السابقة أو حالة من عندك وامشِ بها.....امش .... أنت تسير لوحدك باتجاه غابة، إنّه الخريف، الطقس معتدل، أوراق الأشجار تتساقط والرياح تبدأ بالهبوب، الوقت يقترب من الشتاء، الطقس بارد، الأمطار تتساقط، الرياح تهب بقوة، الحرارة تنخفض أكثر فأكثر، أنت تحاول الاختباء من الأمطار الغزيرة، كيف تشعر بجسدك .. برجليك .. بيديك .. بوجهك ؟
- بدأت الثلوج بالتساقط، استمر بالسير أنت تقترب من فصل الصيف، الحرارة ترتفع، ما زالت الأمطار تتساقط ولكنّها دافئة، الأشجار الخضراء من حولك، والزهور في كل مكان، والعصافير تغرد من حولك، استمر في سيرك، الحرارة ترتفع أكثر فأكثر، أنت الآن في فصل الصيف، لا أمطار ، لا رياح، الحرارة مرتفعة، رياح خفيفة تلامس وجهك، أنت تقترب من شاطئ البحر، كيف تشعر ؟ اشعر بكافة أعضاء جسمك، لا تسرع.
- أنت تسير في المسرح ، أنت تسير الآن في صحراء حارة فوق رمل ساخن، أنت تسير على الثلج، أركض على الثلج، أنت تسير على مسامير، على القمر، على بيض، على شوك، في الماء، في سائل جامد، على سطح لاصق، في الوحل، هناك ريح من الأمام، قاومها ، الريح الآن من الخلف، أنت تمشي الآن على الجمر، والآن على جبل مغناطيسي وحذاؤك من المعدن، قوة المغناطيس تزداد الى 10% ، 20% ، 30%. ... الآن أنت تسير بشكل طبيعي.
- يمكنك إضافة بعض الأدوار الأخرى لتكون قريبة من أدوارهم في النصوص المسرحية، ولا تنسى إعطاءَهُم الوقت الكافي لأداء الدّور قبل الانتقال لآخر.



الإجراءات

- أكّد على المشاركين أهمية هذه اللعبة في تدريبهم على الثّبات الانفعالي والسّيطرة على حركة جسمهم وردّات فعلهم الانفعالية، حيث سيمشي بينهم الدّب والمطلوب من الجميع الجمود وعدم التّحرك أو الضحك.
- ثمّ أكمل موضّحاً أنك ستمثّل دور دب الغابة فتدير ظهرك للآخرين الذين يمثلون سكان القرية التي تجاور الغابة، في هذا الحين يكون كلٌّ منهم قائماً على أعماله بشكل طبيعي في أنحاء الغرفة (قطع أخشاب، زراعة، تقليم أشجار، راحة ...الخ) بعد قليل تُصدر هديرَ دبٍّ مخيف مما يجعل جميع السكان يتجمدون في أماكنهم متظاهرين بأنّهم جمادات وعيونهم مفتوحة، فلا تصدر عنهم أي حركة مهما كانت صغيرة وكأن حياتهم تعتمد على سكونهم، حتّى يصل الدب إلى كل واحد منهم وهو يهدر بقوة ويحاول أن يؤدي كل حيلة ممكنة لجعلهم يضحكون أو يتحركون، دون أن يلمسهم . عندما تنجح بدفع أحدهم للتحرّك أو الضحك فإنّه يتحوّل لدبٍّ آخر، فيقوم الدبان بالمهمة معاً تجاه سكان الغابة الذين يستمرون في محاولات الثّبات، ومع الوقت يصبح هناك ثلاثة دببة، ثم أربعة ... وهكذا.



الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ هذا التمرين سيساعدهم على فهم آلية التّوزع على المسرح بشكل مناسب أثناء الحركة، ثمّ اطلب منهم المشي ضمن حدود المكان بشكل عشوائي ودون أن يلمس أي شخص منهم زملاءه، ثم أخبرهم أن عليهم التوقف ليلاحظوا المكان من حولهم ويسألوا أنفسهم هل هناك مساحات كبيرة فارغة وغير مملوءة بزملائهم؟ .. ثم اطلب منهم العودة للمشي مرّة أخرى دون ترك مساحات فارغة كما في المرة الأولى فعليهم التوزع بشكل متناسق يغطي المكان.
- اطلب منهم التّركيز على ما يشاهدونه أثناء المشي؟ وابدأ بتوجيههم على الشكل التالي: ما الذي تشاهدونه أثناء سيركم في المكان؟ أشخاص .. أشياء أيّاً كان ما تشاهدونه فعليكم التفكير فيه؟ الآن توقّفوا .. هل هناك مساحات ما زالت فارغة؟ هل يمكنكم التوزع بشكل أفضل في المكان كي لا تتركوا مساحة عندما أطلب منكم التوقف مرة أخرى؟ .. حسناً استمروا في المشي .. أثناء ذلك فكّروا فيما تصادفون من أشياء وأشخاص؟ .. تُرى ما الذي يعني وجودهم في المكان ؟ .. ما الذي يخطر في بالكم عند مشاهدتهم ؟ .. لا تتوقفوا استمروا في المشي وتأكدو من عدم ترك مساحات فارغة بينكم .. تخيّل أنّك في مدرسة .. من هؤلاء الأشخاص الذين يتحركون في نفس المكان، الآن توقفوا .. هل هناك مساحات فارغة بينكم؟ .. تُرى ما الذي تعنيه هذه المساحات ؟ تخيل أنّك في شارع عام .. زحمة .. حفل .. جنازة .. سوق .. مول .. مع العائلة ... الخ، الآن توقّف وانظر هل هناك مساحات في المكان؟
- تحرّكوا مرّة أخرى وفكّروا بالأشخاص من حولكم تُرى لو كانت حركتهم ضمن مشهد مسرحي فما هو هذا المشهد وما هو دورهم فيه ؟ وما هو دورك أنت فيه؟ .. أسرعوا قليلاً وفكّروا تُرى ما هو المشهد الذي يتحرّك فيه الممثّلون بهذه السرعة ؟ ما هي الاحتمالات الممكنة؟ .. الخ.



باص العجائب

20 دقيقة

التحضير

الأدوات
كراسي.

المكان
ترتيب الكراسي كترتيبها في الباص.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ هذه اللعبة ستساعدهم في تطوير المهارات المسرحية التعبيرية، ثم أخبرهم أنّك ستجلس على كرسي السائق وعليهم الدّخول واحداً تلو الآخر إلى الباص والجلوس على أحد مقاعده، فيدخل كلّ منهم متقمّصاً حالة ما (جنون، جرب، ألم، ضحك هستيري، بكاء هستيري، خجل، غضب، لعب رياضة، غناء ...الخ).
- وبينما يدخل المشارك متقمّصاً الحالة يقوم جميع الرّكاب مع دخوله بتقمّص حالته، إلى أن يدخل مشارك آخر فيقوم الجميع بالانتقال لتقمّص حالته أيضاً .. وهكذا حتّى يمتلأ الباص ويدخل الأخير فيكون الجميع متقمّصين لنفس حالته أيضاً.

العائلة

20 دقيقة

التحضير

الأدوات
كراسي.

المكان
على شكل غرفة مسرحية.

الإجراءات

- وزّع المشاركين ضمن ثلاث مجموعات وأخبرهم أنّ مع كلِّ مجموعة منهم خمس دقائق لتحضير مشهد عائلة (أب، أم، أبناء، بنات، جدّة، جد).
- بعد الانتهاء من التحضير تقوم كل مجموعة بعرض مشهدها أمام الآخرين.

الملحقات

ملحق رقم (1)

استمارة الزيارة

معلومات الزيارة

اليوم	
التاريخ	
مدير الحوار	
مسجل البيانات	
الملاحظ	

معلومات العائلة

	الاسم	العمر	المستوى التعليمي	المهنة
الأب				
الأم				
ولي أمر آخر				

عدد الأبناء (الذكور)	
عدد الأبناء (الإناث)	

معلومات السكن

أرقام الهواتف	العنوان	نوع السكن

معلومات المشارك

	الاسم	العمر	الجنس	الترتيب الولادي
1				
2				
3				
4				
5				

الوضع العام للأسرة

* خلفية الأسرة

1ـ هل يتوفر لديكم ما يكفيكم من الاحتياجات الأساسية اليومية ؟ إذا كان الجواب نعم فكيف يتم تدبر أمور المعيشة؟	نعم	لا			
2ـ هل تشعر العائلة بالاستقرار في الوقت الحالي؟	أبداً	قليلاً	غالباً	دائماً	
3ـ هل تشعر العائلة بالأمان في المنطقة؟	أبداً	قليلاً	غالباً	دائماً	
4ـ هل يعاني أحد أفراد الأسرة من مشكلات نفسية وسلوكية (نوم، قلق، غضب ..الخ) ؟	نعم	لا			
5 ـ هل يعاني أحد أفراد الأسرة من مشكلات جسمية (أمراض صحية، إعاقات، أمراض مزمنة)؟	نعم	لا			
6 ـ هل هناك أشخاص مقربين للأسرة يصعب معرفة أخبارهم أو التواصل معهم ؟	نعم	لا			
7ـ هل هناك أي قصة أو حدث مؤلم حصل للأسرة أو أحد أفرادها يرغبون بمشاركته معنا ما هو (فقدان عزيز ، تهديد الحياة ، حجم الخسارة والضرر المادي والمعنوي ، مدى تأثر الأقارب) ؟					
8 ـ ما هي أهم المشاكل التي تواجهونها في حياتكم أو في منطقة سكنكم ؟					

* تقييم وضع الأسرة

كيف تصف علاقتكم كأسرة مع جيرانكم ؟	سيء	متوسط	جيد	ممتاز	
هل لديكم مشاكل عائلية في المنزل ؟	سيء	متوسط	جيد	ممتاز	

الوضع العام للطفل

1ـ هل يذهب الطفل إلى المدرسة ولماذا ؟	نعم	لا			
2ـ كيف تصف المستوى الدراسي للطفل؟	سيء	متوسط	جيد	ممتاز	
3ـ كيف تجد علاقة الطفل مع أصدقائه وجيرانه وما مدى قوة علاقته بهم ؟	سيء	متوسط	جيد	ممتاز	
4ـ كيف ترى علاقة الطفل بعائلته وما مدى قوة علاقته بهم؟	سيء	متوسط	جيد	ممتاز	
5ـ هل تعتقد أن الطفل قادر على مواجهة مشاكله لوحده؟	سيء	متوسط	جيد	ممتاز	
* هل هناك ملاحظة لأي تصرفات غريبة أو غير معتادة تظهر على الطفل؟	نعم	لا			

* رأي فريق الزيارة بالعائلة:

ملحق رقم (2)

قائمة معايير المقابلة

1. احترام العادات

2. التعريف (النفس - البرنامج)

3. الاستماع:
- الإصغاء للكلام.
- ملاحظة التعبيرات.
- التعبيرات الجسدية.
- الأصوات.

4. الاستجابة:
- عبارات التفهّم.
- التعامل مع لحظات الصّمت.
- الارتداد التعبيري.
- إعادة الصياغة.
- طرح الأسئلة (التحقيقية – المتدفقة – الإيحائية).

ملحق رقم (3)

نموذج تقييم مهارات الميسر

اسم المتدرب:	

الرقم	المعيار	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جداً	ممتاز
1	مقدمة جاذبة (سؤال، قصّة شخصية، مخالفة توقعات، آية، حديث، حكمة، كلمة مفتوحة)	1	2	3	4	5
2	متن متسلسل (ترتيب زمني، موضوعي، جغرافي، سبب ونتيجة، مشكلة – حل)	1	2	3	4	5
3	خاتمة مختصرة و واضحة	1	2	3	4	5
4	الجسد (وجه، يدين، حركة، وقوف، نظر)	1	2	3	4	5
5	الصوت (مخارج، شدة، إيقاع، درجة، وقفات)	1	2	3	4	5
6	التفاعل (أسئلة، حوار ، استماع)	1	2	3	4	5
7	تنوع الأساليب (محاضرة، نقاش، عصف ذهني، ألعاب تدريبية، ورش عمل، دراسة حالة، لعب أدوار، ألغاز تدريبية، معينات تدريبية)	1	2	3	4	5
	المجموع					

ملحق رقم (4)

ميثاق سلوك فريق العمل

ميثاق سلوك فريق العمل	
1	الالتزام بالجدية والاحترام المتبادل بين أعضاء الفريق وبالقواعد التي تم فرضها على المشاركين.
2	الالتزام بالجو العام المناسب لطبيعة النشاط (جدّي - مرح - حركة ..الخ).
3	تجنّب الدردشات والأحاديث الجانبية.
4	تجنب أي سلوك قد يشتت انتباه المشاركين عن النشاط القائم.
5	تجنب استخدام الألفاظ غير المناسبة أو التي قد تُفهم خطأً بين الميسرين ومع المشاركين على سبيل المزاح أو الجد.
6	إعطاء الانتباه للمشارك الذي يتحدّث أو يقدم مشاركته.
7	العمل على فصل سلوك المشارك عن شخصه وتوضيح ذلك عند تنبيهه.
8	التزام حدود المسافة واللمس مع المشاركين.
9	التركيز على الخطاب الجماعي أكثر من التواصل الفردي.
10	اتخاذ القرارات المتعلّقة بالجلسة بشكل تشاركي وعدم الارتجال إلّا عند الضرورة.
11	تجنّب الاستهزاء بالمشاركين على سبيل المزاح أو الجد، وخاصة عندما يتعلّق بأشكالهم وسلوكهم ومشاركاتهم.
12	توزيع أنشطة الجلسة على الوقت المتاح وتعيين ضابط للوقت.
13	توزيع مهام الجلسة قبل بدايتها على أعضاء فريق العمل.
14	إغلاق الهواتف المحمولة أو وضعها على الصّامت خلال الجلسة.
15	الحفاظ على المكان مرتباً، وإعادة الأغراض التي يتم استخدامها إلى أماكنها.

ملحق رقم (5)

نموذج دراسة حالة

حالة(1) - تقرير (1 + 2 + 3 + 4 + 5)

1	اسم المنظمة: منظمة التعاون الدولي اليابانية لتنمية المجتمعات.
2	كُتب التقرير من قبل: سمير أحمد.
3	الموقع: الأردن – الزرقاء.
4	العنوان: الزرقاء – مخيم الأزرق.
5	اسم المستفيد: فاطمة.
6	العمر: 10 سنة.
7	تاريخ تقديم الدعم للمستفيد: تاريخ البدء: 1 / تشرين الأول/ 2016 - تاريخ الانتهاء: 20 / شباط/ 2017
8	وصف الحالة

الخلفية العامة

بيئة المستفيد:

تعيش في مخيم الأزرق مع عائلتها منذ لجأت إليه عام 2015 بسبب الحرب حيث يتم توفير حاجات العائلة الأساسية من خلال مساعدات المنظمات، كما يذكر أن بيئة المخيّم صحراوية حارّة صيفاً وباردة شتاءً والبنية التحتية (الصرف الصحي وشبكات الكهرباء .. الخ) بسيطة جداً ومحدودة، بينما كانت العائلة تعيش في بيئة ريفية خضراء.

الوضع العائلي:

والدها يبلغ من العمر 40 عام توقف عن التعليم المدرسي في الصف السادس والأم 35 عام حاصلة على شهادة الثانوية، ونمط التنشئة السائد في الأسرة هو السيطرة, وقد كان لدى الأب زوجتان في سوريا أحدهما طلّقها وتزوّجت, أمّا والدة المستفيدة بقيت في سوريا وانفصلت عن الأب عاطفياً وسكنياً لكن دون طلاق رسمي، وعند قدوم الأب مع أولاده للمخيّم تزوّج امرأة أخرى مطلّقة ويعيش زوجها السابق وأطفالها في سوريا، نضيف أنّ الجو العائلي للأسرة مليء بالمشاكل، مع ذلك فإنّ زوجة الأب تصف علاقة فاطمة بها أنها أفضل من باقي إخوتها.

خبرات المستفيد الأساسية:

مرّت المستفيدة بخبرات الحرب من قصف الدبابات والمدافع، إلّا أنّ الخبرة الأصعب بالنّسبة للطفلة هي غياب أمّها حيث رفضت القدوم إلى المخيم ومغادرة سوريا، ممّا دفع الأب إلى تركها والانفصال عنها واللجوء إلى المخيم وفي الطريق كان الأطفال يسألونه عن والدتهم فكان يعدُهم أنّها سوف تلحق بهم، لكن الحقيقة غير ذلك ممّا سبب لهم الكثير من الحزن، ومن الخبرات المتكررة التي يتعرضون لها سماع الأب يتحدّث بالسّوء عن الأم.

نمط الحياة الشخصية للمستفيد وضغوطه:

تذهب المستفيدة إلى المدرسة في المخيم لكن مستواها الدراسي متدنٍّ كما أنّه وعند انضمامها لبرنامجنا كانت تعاني من مجموعة ضغوط تسبب لها الضيق في حياتها مثل انفصال والديها، ووفاة شخص قريب منها، وغياب والدتها عنها خاصة مع وجودها في إحدى المناطق الخطرة في سوريا، ومشاكل مع إخوتها، والشّدة والتعنيف في التربية إضافة لعدم قدرة العائلة على تلبية طلباتها ورغباتها، ويضاف لذلك التعنيف الذي تتعرض له من المدرسين، وخوفها من الفشل في الدراسة والرسوب في الامتحانات، كما تتعرض لاستهزاء وتنمّر من قبل أقرانها وتعاني من سوء الخدمات الطبية في المخيم وخاصة الانتظار الطويل في المستشفيات، كما يزعجها عدم وجود مساحات مناسبة للعب وعلاقتها السيئة مع رفاق الحي، إضافة للضيق الذي يصيبها عند التفكير في آثار الحرب السلبية على حياتها.

علامات سوء التّكيف لدى المستفيد:

تعتقد المستفيدة أنّها إنسان لا قيمة له، وأنّها تشعر بالاكتئاب والحزن دائماً، وتعاني من خلافات دائمة مع إخوتها، ولا تثق بأفراد أسرتها وتشعر أنّها مظلومة وسيئة الحظ في الغالب، أحياناً تغضب بسرعة وتشعر أنّها غريبة بين أفراد أسرتها، كما أنّها لا تتقبّل نقد الآخرين، ولديها رغبة في البكاء دائماً، وترى بأنّ وضع عائلتها يحد من حرّيتها .

الوضع الحالي

شاركت في برنامج الدعم النفسي الاجتماعي في مخيم الأزرق وحضرت 40 جلسة من أصل 42 جلسة.

الفحص (الشهر الأول)

خلال المقابلة الأولى كانت تبكي وهي تتحدّث عن علاقتها مع أقرانها وإطلاقهم عليها لقب (قصيرة) وعبرت عن شعورها بأنّها أبشع فتاة في العالم وبكت أيضاً عند الحديث عن والدتها، أما في الجلسات الأولى كان من الواضح لديها ضعف التركيز وتشتت الانتباه، وعدم وجود عناية بالشعر والملبس والأظافر ورائحة الجسم سيئة، ومع أنّها تشارك في معظم التمارين وتلتزم بالحضور دائماً دون تأخر عن موعد الجلسات إلّا أنّها لا تتفاعل في بداية الأنشطة وتتردّد قبل الحديث عندما يتعلّق الأمر بوالدتها، على الرغم من ذلك عبرت أكثر من مرة عن شعورها بالسعادة والرضا عن الجلسات.

خلال واحد من التمارين التي يعبر فيها المشاركون عن أحداث حياتهم السابقة (المؤلمة والمفرحة)، ركزت في تعبيرها عن أحداث حياتها الصعبة على فقدان أمّها، وكان ذلك واضحاً في رسماتها الثلاث، فالأولى كانت حول وصولها للمخيم ومعرفتها بأنّ أمها لن تأتي، والثانية عندما تحدّثت عبر الهاتف مع والدتها وتأكّدت بأنّها لن تلحق بهم، والثالثة كانت تعبيراً عن رد فعل إخوتها عندما عرفوا بذلك الخبر منها، (الصورة رقم 1).



الصورة رقم (1)

الفحص (الشهر الثّاني)

جلسات هذا الجزء من البرنامج ركّزت على التعبير عن المشاعر والأفكار تجاه الذات والآخرين والأشياء، في الماضي والحاضر والمستقبل، حيث قالت فاطمة أنّها استعادت ذكريات جميلة لها مع أمّها مثل الرحلة التي ذهبت فيها معها إلى السوق، كما قامت أيضاً في نشاط عمّر أرضك ببناء منزل كجزء من مدينة المستقبل، لتسكن فيه هي وعائلتها أي والدها وإخوتها وأمّها أيضاً، كما ذكرت في إحدى الجلسات موقفاً مفرحاً مرّت به سابقاً وهو لحظات وصول أسرة عمّتها إلى المخيم.

وفي وقت لاحق تحدّثت عن مشكلة أخرى تعاني منها مع بنات عمّها وأبناء حيّها حيث يسخرون منها - يقولون يا قصيرة- ويضربونها ويشتمون والدتها ويقولون أن والدتها سيئة وشريرة وهذا أكثر ما يزعجها في الأمر، وأبدت رغبتها بتقديم العطف والحنان لأخويها، وأنّها سيسعدها جداً لو بادلوها نفس الأمر، وعبّرت عن مشاعر الحنان – خلال تمرين دكان المشاعر- بعناقها لإحدى زميلاتها، ويمكن ربط هذا الأمر بحديثها عدة مرات عن مشكلة شجار أخويها المتكرّر حيث يضرب كل منهما الآخر، وعندما تحاول الفصل بينهما يتعرضان لها بالضرب ويمنعانها من التدخل، وفي تمرين مهارة حل المشكلات، تم اختيار هذه المشكلة للبحث عن الحل المناسب لها وتم وضع خطّة ووافقت فاطمة على محاولة تطبيقها، حيث ستقيم اجتماعاً مع أخويها للبحث في حلول الأسباب التي تدفعهما للشجار.

في إحدى الجلسات افتعلت عدة مشكلات مع زملائها في الجلسة ومن الواضح أنّها كانت منزعجة وفي نهاية الجلسة رغبت بالبقاء للحديث مع فريق العمل حول مشكلة تمر بها وهي أنّ إدارة المخيم تنوي نقل خالتها التي تعتبر صلة الوصل الوحيدة مع والدتها إلى مخيّم آخر مما سيجعل رؤية خالتها والتواصل مع والدتها أمراً صعباً جداً ونادراً، وكانت تبكي خلال حديثها وتعبر عن استيائها من ذلك، وقدم الفريق بعض الاقتراحات المساعدة لها، على كل حال لم يتم نقل خالتها من المخيم.

الواضح أنّ هناك عدة مشاكل تؤثر عليها حالياً: كمشاعرها تجاه فقدان والدتها لكن يبدو أنّها أصبحت أكثر تقبّلاً من السابق للأمر، كما يزعجها تصرّف صديقاتها وبنات عمّها في الحي وعدوانيتهم تجاهها، إلّا أن المشكلة الأكبر التي تشغلها خلال الفترة الحالية، هي الشجارات المتكرّرة بين أخويها.

أخيراً بعد أن كان ملاحظاً عليها الانسحاب خلال جلسات الشهر الأول فقد أصبحت أكثر تفاعلاً ونشاطاً في الجلسات كما أنها أصبحت تعلّق على مشاركات زميلاتها باقتراحات وتعديلات وإضافات لطيفة، ومن الواضح أنّها متشجّعة لتطبيق فوائد الجلسات في المنزل، وبدأت تستعين بمصادر الدعم التي لديها (كوالدها) لحل بعض المشاكل.

الفحص (الشهر الثّالث)

بشكل عام خلال الشهر الثالث فاطمة متفاعلة جداً وتعبّر عن استمتاعها في الجلسات، وتشارك في كل التّمارين، وتتعاون مع زميلاتها دائماً.

كانت في السابق تجد صعوبة في تتمّة الحديث عندما تبدأ بالبكاء، الآن لاحظنا أنّها أصبحت قادرة على السيطرة على نفسها، فتكمل كلامها، دون أن يمنعها الانفعال العاطفي من التعبير، كما أنّ الحديث عن والدتها لم يعد يسبب الاستثارة بالنّسبة لها، حتى أنّ ذكرها لوالدتها أصبح أقل من السابق.

من ناحية أخرى أصبح تركيزها حول المشاكل الموجودة في حياتها الآن والتي يمكنها التّدخّل لحلّها، فقد بادرت خلال هذه الفترة لحل المشكلة بين أخويها، ومع أنّهما لم يستجيبا لها لكنّها كانت سعيدة بمحاولتها، وقد تمّ الاتّفاق معها على أنّها ستحاول الاستعانة بوالدها لوضع حد لهذه المشكلة.

فعلاً، في جلسة لاحقة أخبرتنا فاطمة، بأنّها ذهبت لوالدها وأخبرته عمّا تعلّمته في برنامجنا وأنّها تريد تطبيق مهارات حل المشكلات في حل مشكلة شجار أخويها، وأنّها تريد مساعدته في ذلك، ثم ذكرت له اقتراحها حول تنظيم جدول مشاهدة التلفاز، وفعلاً قام الأب بجمع الأبناء الثلاثة وتحدّث معهم عن أهمّية علاقتهم ببعض، ونصح أخويها بالاستماع لكلامها، وأكّد على الأخ الكبير أهمّية توقّفه عن ضرب إخوته، ومن العبارات التي ذكرها: «في يومٍ ما قد لا أكون موجوداً ولا بُد أن تكون أنت المسؤول عن أختك وأخوك، فبدلاً من ضربك لهم عليك أن تحميهم وتساعدهم»، واتّفق الأب معهم على برنامج لمشاهدة التّلفاز بالمنزل بحيث وضع وقتاً مخصّصاً لكل منهما.

الجدير بالذّكر أنّ نصوص المسرحية التي سيقومون بتمثيلها لتقديم حلول لبعض المشاكل التي يواجهها الناس في المخيم قد تمّت كتابتها خلال هذا الشهر وكانت إحدى القصص المذكورة في النص شبيهة جدّاً بقصّة فاطمة، وبالنتيجة التي وصلت لها.

الفحص (الشهر الرابع)

ما زالت نشطة في معظم الأنشطة، ومن الواضح تعاونها مع زميلاتها ومساعدتهم لها بشكل متكرر خلال الجلسات.

في هذا الشهر لم تتحدّث أبداً عن والدتها، وأخبرتنا بأنّ المشاكل بين أشقائها أصبحت قليلة جدّاً مقارنةً بالوضع السّابق.

أداؤها كان ممتازاً خلال التدريب على العرض المسرحي كما أنّها تتقبّل النّقد بمرونة، إضافة لاختيارها دور الأخت الكبرى في المشهد الذي يتحدّث عن حل مشكلة تشبه كثيراً المشكلة التي تواجهها مع أشقائها.

الفحص (الشهر الخامس)

خلال جلسات التدريب الأخيرة كانت نشطة ومتفاعلة، وظهرت نتائج ذلك على أدائها في العرض المسرحي، مع أنّها كانت متوتّرة قبل خروجها من الكواليس إلّا أنّها تمكنت من السيطرة على توتّرها وتقديم دورها بجدارة، ممّا جعلها تشعر بالسعادة والإنجاز، كما نذكر أنّ عائلتها لم تتمكن من حضور العرض.

في الرحلة لم تتمكن من المشاركة، وفي المقابلة الأخيرة أخبرتنا أن أهم شيء تعلّمته من البرنامج هو أنّه من الممكن أن تتدخل لحل المشكلات التي تواجهها في حياتها كما يمكنها أن تساعد نفسها والآخرين من حولها كما حصل مع مشكلة أخويها.

في النّهاية أظهرت نتائجها وفقاً لاختبار الصحة العقلية تحسّناً ملحوظاً، وكان تحسّنها مثيراً للاهتمام بالنّسبة لفريق العمل.

مرفقات

مرفق رقم (1)

البالونات تتكلم









مرفق رقم (2)

قصة وصورة







snom

www.alriyadh.com


مرفق رقم (3)

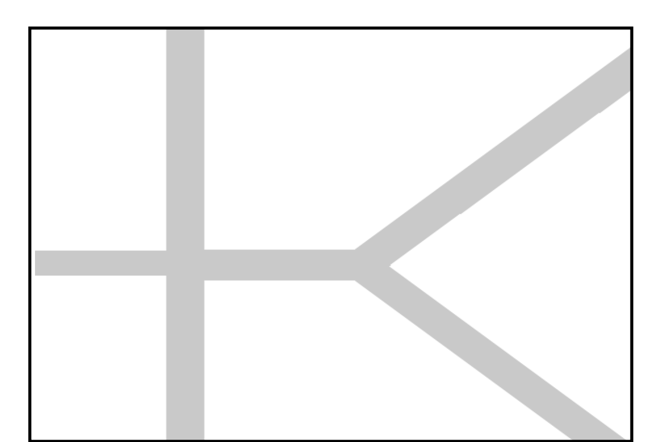
أسعد وأصعب

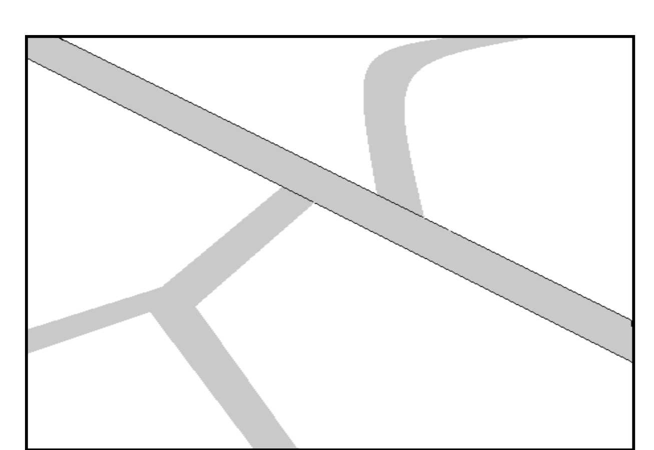
(1) اصعب

(2) اسعد

مرفق رقم (4)

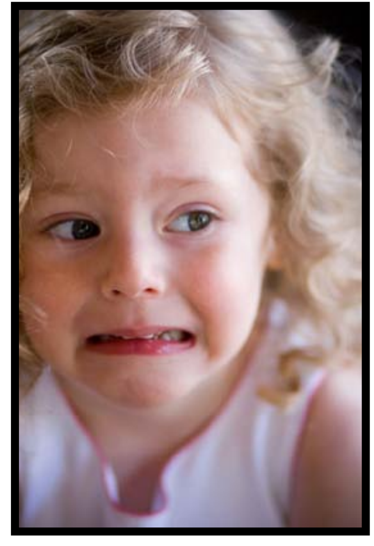
عَمِّر أرضك

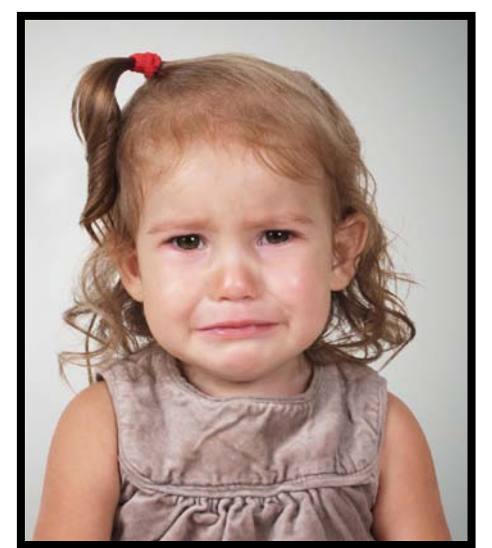




مرفق رقم (5)

مشاعرنا









مرفق رقم (6)

قصتنا









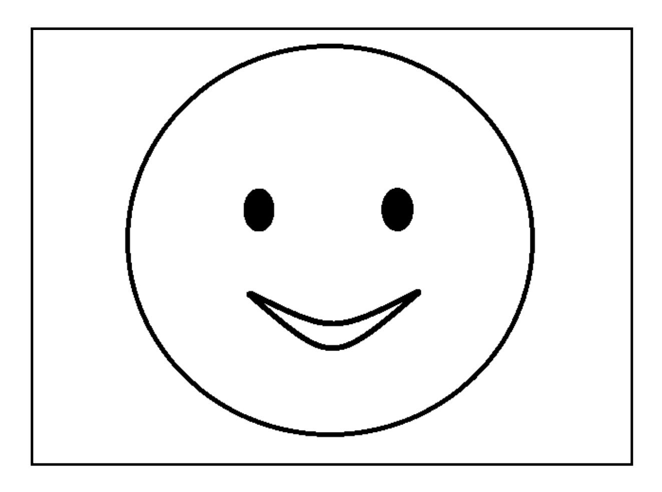






مرفق رقم (7)

قص ولصق



مرفق رقم (8)

لمة أهل (دراسة حالة)

ملاحظة: دراسة الحالة التالية من وحي مشكلات مجموعة تم تطبيق البرنامج عليها في مخيّم الزعتري في الأردن، وتتناول قضية المشكلات الأسرية عموماً والمشكلات بين الإخوة خصوصاً.

عائلة الغلباهي، تتكون من أبو أحمد وزوجته وأبناؤهما أحمد (17 سنة)، و هيفاء (12 سنة)، و ربيع (9 سنوات)، و هدى (10سنوات)، وحمّودة (سنة ونصف)، تعيش العائلة في مخيّم الزهراني بعد أن لجئوا منذ 5 سنوات هرباً من الحرب التي اندلعت في بلدهم (داهور)، وقد انتقلت العائلة من شهر تقريباً إلى شارع جديد في المخيم لا يعرفون فيه إلا القليل من الناس.

أصبح أبو أحمد أكثر عصبيةً من السّابق، وازداد تدخينه وصراخه أيضاً، وكثيراً ما كان جيرانهم يسمعون أصوات صراخه وبكاء أبنائه خاصة ربيع وهدى اللّذان يتشاجران دائماً، على أيّ حال حاولت واحدة من الجارات دعوة أم أحمد لتفهم منها سبب هذه الأصوات والمشاجرات المستمرة في المنزل، لكن أم أحمد اعتذرت عن الدعوة وقالت بأنّها لن تتمكن من الخروج من منزلها، لكن رحّبت بزيارة الجارة لها في أي وقت، بينما أحمد لم يكن يجلس بالمنزل إلّا قليلاً، فمعظم وقته كان يقضيه مع أصدقائه في السوق، خاصة بعد تركه للمدرسة، وكان والده يطلب منه إيجاد عمل ما ليساعد بمصروف المنزل، لكن أحمد لم يتمكن من إيجاد عملٍ ثابتٍ إنّما يتنقل بين ورشات الصيانة والبناء التي تعمل في المخيم لفترات قصيرة فقط في كل مرة.

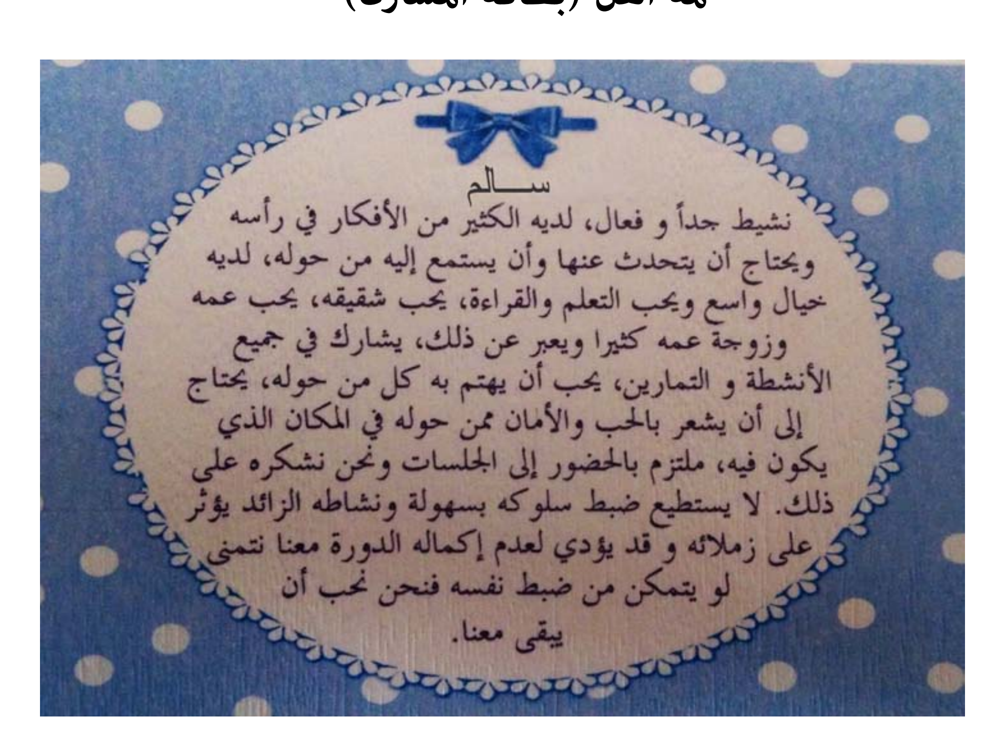
كانت هيفاء تزور صديقة تعرفت عليها في المدرسة اسمها صفاء وتسكن في منزل آخر الشارع المقابل لمنزلهم، ليتبادلا الأحاديث ولتشكي كل منهما أحزانها للأخرى، كانت صفاء قد فقدت والدتها في داهور قبل أن تأتي إلى المخيم، وقد أثّر الأمر فيها كثيراً، وخاصّة بعد أن تزوّج والدها امرأة تعيش في نفس المخيم، ومع أنّ المرأة كانت تحاول دائماً أن تكون لطيفة وأن ترعى صفاء كواحدة من أبناءها إلّا أن صفاء كانت حسّاسة جداً وتجد صعوبة في تقبّل زوجة والدها كأم لها.

نرجو الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما الأسباب التي قد تجعل الأب عصبي بهذا الشكل؟
- ما المشاكل التي تجري في المنزل وتدفع الأب للصراخ المستمر؟
- ما أسباب المشاجرات الدائمة بين ربيع وهدى؟
- توقّع الأسباب التي قد تمنع أم أحمد من الخروج من المنزل مع مناقشة أهم هذه الأسباب .
- قدّم نصائح للجارة قد تساعدها في مساعدة عائلة الغلباهي.
- ما هو دور كل من الأشخاص التاليين في حل المشكلة العائلية التي تمر بها هذه العائلة (أبو أحمد، أم أحمد، ربيع، هدى، هيفاء، وأحمد)
- لو استمرّت المشاكل كما هي لدى العائلة دون العمل على حلّها، ما تأثيرها المتوقع على حمّودة بعد 10 سنوات ؟

مرفق رقم (9)

لمة أهل (بطاقة المشارك)


سـالم

نشيط جداً و فعال، لديه الكثير من الأفكار في رأسه ويحتاج أن يتحدث عنها وأن يستمع إليه من حوله، لديه خيال واسع ويحب التعلم والقراءة، يحب شقيقه، يحب عمه وزوجة عمه كثيرا ويعبر عن ذلك، يشارك في جميع الأنشطة و التمارين، يحب أن يهتم به كل من حوله، يحتاج إلى أن يشعر بالحب والأمان ممن حوله في المكان الذي يكون فيه، ملتزم بالحضور إلى الجلسات ونحن نشكره على ذلك. لا يستطيع ضبط سلوكه بسهولة ونشاطه الزائد يؤثر على زملائه و قد يؤدي لعدم إكماله الدورة معنا نتمنى لو يتمكن من ضبط نفسه فنحن نحب أن يبقى معنا.

مرفق رقم (10)

لمة أهل (تقييم البرنامج)

- **ما هي إيجابيات برنامجنا من وجهة نظرك؟**
- **ما هي سلبيات برنامجنا من وجهة نظرك؟**
- **ما هي أبرز ملاحظاتك على طفلك منذ انضمامه للبرنامج (سلبية – إيجابية) ؟**
- **أي اقتراح تقدّمه لنا وتعتقد أنه سيكون مفيداً كي نطوّر البرنامج؟**

مرفق رقم (12)

فوائد الرياضة



تقلل من احتمالية الاصابة بالامراض

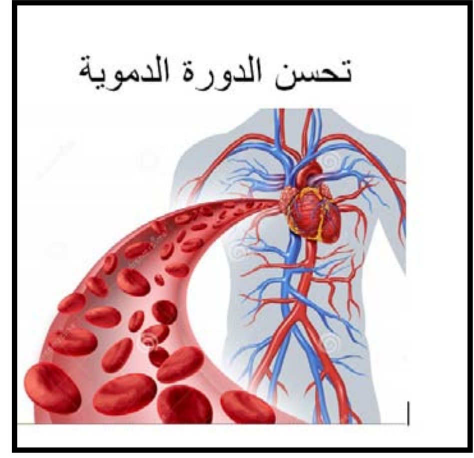
تقوي العظام





تقوي العضلات

تحسن الدورة الدموية





خسارة الوزن



تحسن عملية الهضم

تحسن المزاج و تخفف من التوتر



تقوي القلب





تحسن النوم

مرفق رقم (13)

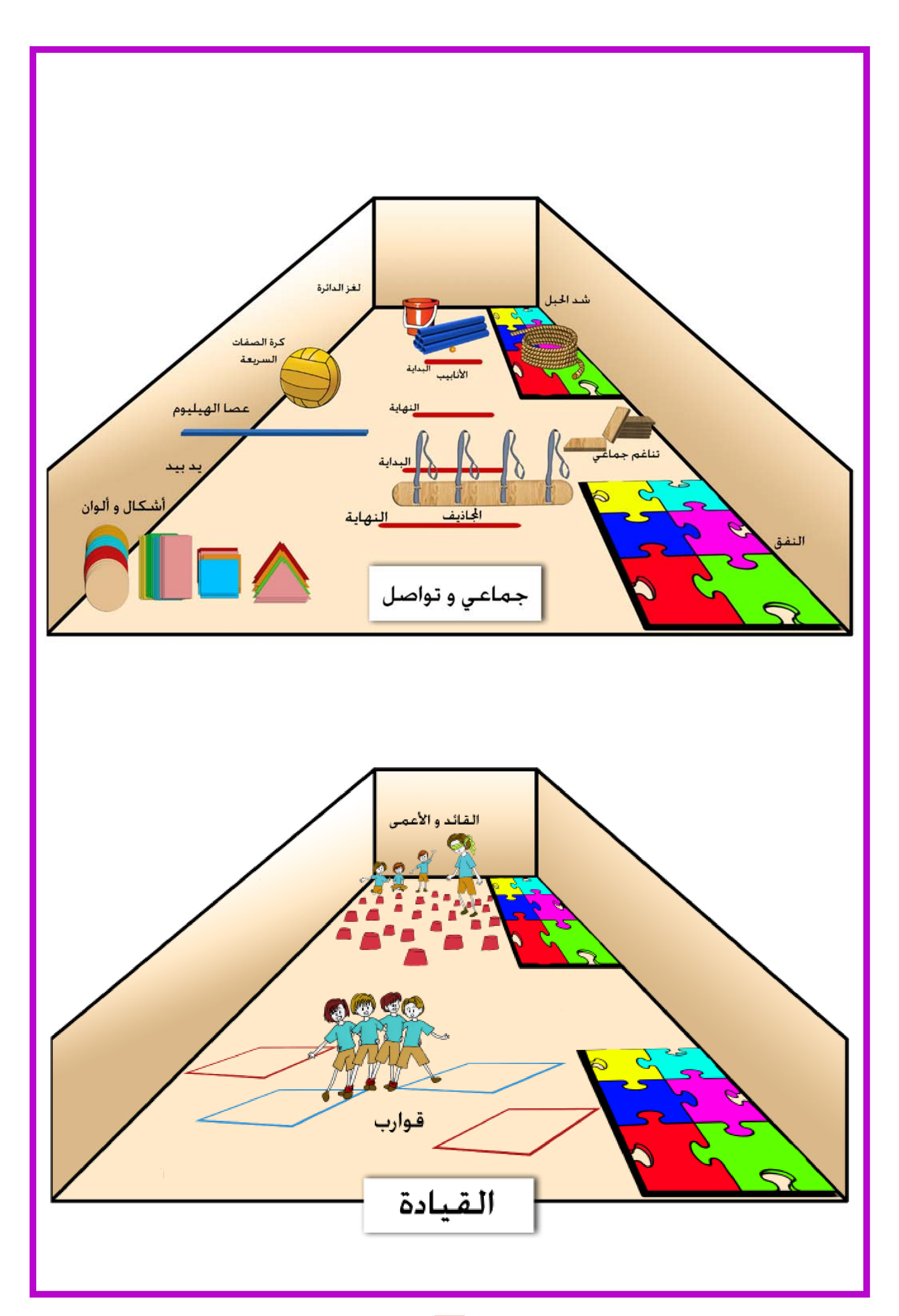
توزيع أدوات يوم التعاون

المومياء
الأزرار
سباق الكاسات
الخرزات
البداية
سباق الضفادع
النهاية
البداية
سباق الضفادع
النهاية
4
3
2
1
القفز على الحائط

الألعاب الفردية

لغز العقدة
اندماج
باك تو باك
الأزرار
تناغم
الخرزات
سباق العرباية

الألعاب الثنائية


لغز الدائرة
شد الحبل
كرة الصفات
السريعة
البداية
الأنابيب
النهاية
عصا الهيليوم
البداية
تناغم جماعي
يد بيد
أشكال و ألوان
النهاية
المجاذيف
النفق
جماعي و تواصل
القائد و الأعمى
قوارب
القيادة

مرفق رقم (14)

ألعاب يوم التعاون

أولاً : الألعاب الفردية

1 المومياء

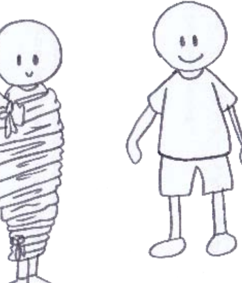
التحضير

الأدوات
لفّة قُماشية تكفي للفّ المشارك من أكتافه حتى قدميه.

المكان
خطّا بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات

- قُم بلفِّ كلٍّ من المشاركين عند خط البداية ليقفوا على صفٍّ واحد وبعد إعلان البدء، ينطلق الجميع للوصول حتّى خطّ النهاية قفزاً.




2 سباق الكاسات

التحضير

الأدوات
لكل مشارك عشرون كأساً كرتونيّاً من نفس اللون وكأس لونه مختلف.

المكان
طاولة طويلة فيها مكان مخصص لكل مشارك.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ على كلٍّ منهم العمل على نقل الكؤوس واحداً تلو الآخر من الأعلى إلى الأسفل بحيث يبدأ الكأس المميّز بالارتفاع تدريجيّاً حتى يصبح هو الكأس الأعلى.



3 سباق الضفادع

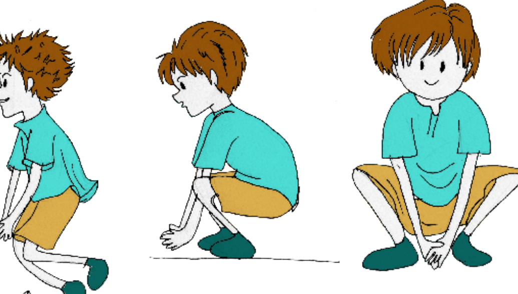
التحضير

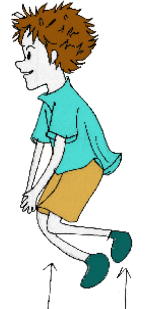
الأدوات
-

المكان
خطّا بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ على المجموعة السّباق انطلاقاً من خطّ البداية إلى النّهاية على طريقة الضّفدع فيجلس كل مشارك بوضعيّة القُرفصاء بينما يشبك يديه مع بعضهما ويسندهما على الأرض ويكون السباق قفزاً مع كل قفزة يعود لنفس وضعية الجلوس.





4 قفز الحائط

التحضير

الأدوات
لاصق ملون عريض (لونين).

المكان
سبعة خطوط مرسومة على الجدار باستخدام اللاصق يفصل كل خطّين عن بعضهما مسافة 10 سم.

الإجراءات

- أخبر المشاركين بعد جلوسهم جميعاً بوضعيّة القرفصاء عند الجدار أنّ هدفهم بعد إعلان البدء القفز للمس الخط الأوّل، بعد الإعلان مرّة أخرى سيحاولون لمس الخط الثاني وكذلك الثالث والرابع ... الخ.



5 الرمية

التحضير

الأدوات
قطع بلاستيكية.

المكان
عشر مربّعات مرسومة على الأرض باستخدام اللاصق مُرتّبة بشكل صف طولي لكل منها رقم.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ عليهم واحداً تلو الآخر تجربة الرّمي نحو الهدف فيقف المشارك وأمامه صف المربّعات ويرمي القطعة البلاستيكية في المربّع الأوّل، ثمّ يرمي مرّة أخرى نحو المربّع الثّاني وهكذا حتى المُربّع العاشر، وفي حال فشل في واحد من المُربّعات يفسح المجال لمشارك آخر ليحاول من جديد وينتظر دوره مرّة أخرى.

6 كوكتيل السّباقات

التحضير

الأدوات
-

المكان
خطّ بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ على المجموعة السّباق انطلاقاً من خطّ البداية إلى النّهاية.
- يتم تكرار السّباق بالأشكال التالية: على كعب القدم – على الجانب الداخلي للقدم – على الجانب الخارجي للقدم – على أطراف الأصابع – الجري للخلف – على أربعة أرجل.

ثانياً: الألعاب الثنائية

1 سباق العربات

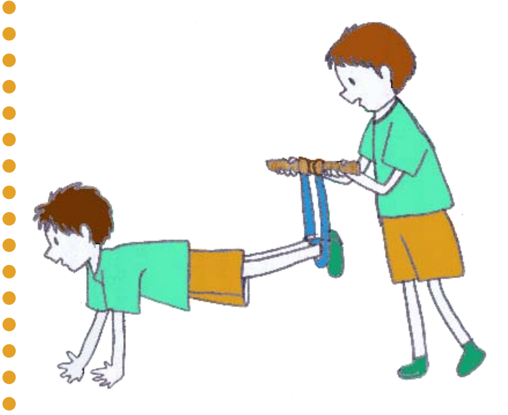
التحضير

الأدوات
أداة سباق العربات (انظر مرفق تصميم الأدوات التدريبية رقم 15).

المكان
خطّ بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ على المجموعة السّباق كلّ مشاركَين معاً انطلاقاً من خطّ البداية إلى النّهاية، حيث يمسك اللاعب طرفي القطعة من الخارج بكلتا يديه ويضع اللاعب الآخر قدميه داخل الأربطة ويديه على الأرض ليبدو الأول كالذي يقود العربة والثاني كالعربة نفسها.
- في حال عدم توفّر الأداة يمكن أن يقوم المشارك (السائق) بإمساك قدمي شريكه (العربة) بيديه.



2 لغز العقدة

التحضير

الأدوات
شريط قماشي بطول 60 سم مربوط على شكل حلقة من كلا الطرفين لكل مشارك.

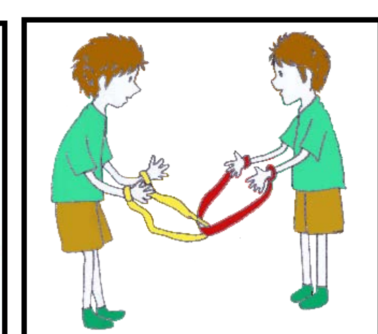
المكان
مساحة مناسبة خالية من الأثاث.

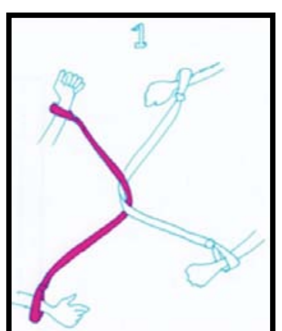
الإجراءات

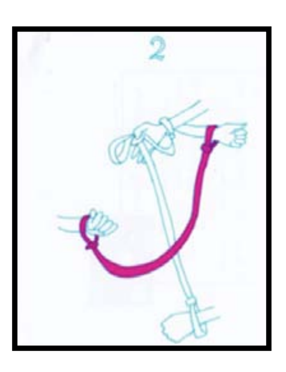
- أخبر المشاركين أنّ كل اثنان سيلعبان معاً، حيث يلبس كل منهما الشريط الخاص به كالقيود في يديه على أن يكون هذا الشريط من منتصفه متقاطعاً مع شريط المشارك الآخر، وهدفهم الوصول لحل يساعدهم على تحرير هذا

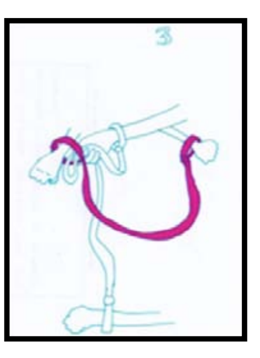
التّقاطع بشرط عدم فكّ القيود من الأيدي أبداً، والأهم في هذا التمرين هو التفكير والعمل والمحاولة معاً وتبادل الأفكار والآراء.

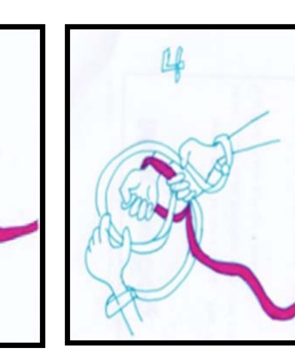
- وفي حال عجز المشاركون عن حل اللغز يمكن شرح الحل لهم كما هو موضّح بالشكل التالي.

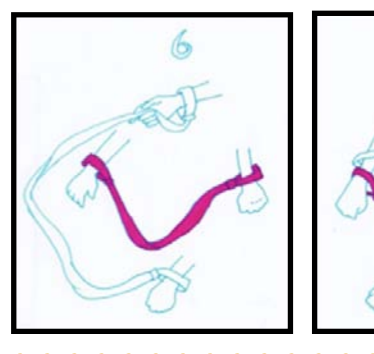


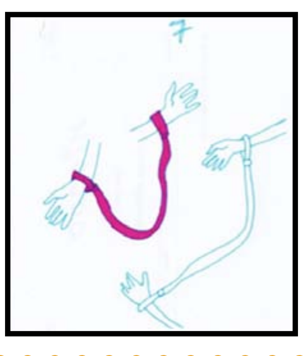












3 تناغم

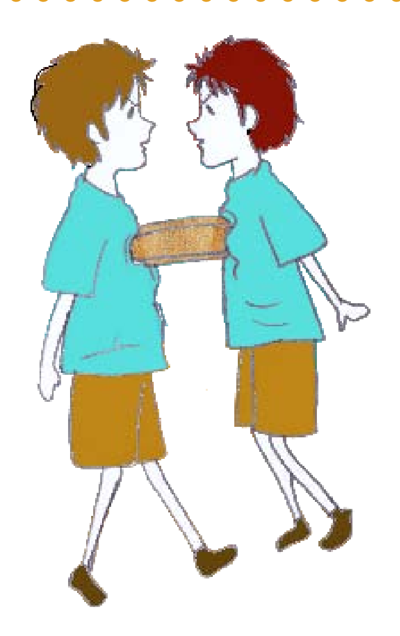
التحضير

الأدوات
أداة ألواح التعاون (انظر مرفق تصميم الأدوات التدريبية رقم 15).

المكان
مساحة مناسبة خالية من الأثاث.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ على كلّ مشاركَين اللعب معاً، حيث يضع الثنائي بينهما اللوح الخشبي ليكون ملاصقاً جسد كل منهما في منطقة الصدر، فيكون اللوح محصوراً بينهما، ودور المشاركين العمل على تنفيذ تعليمات الميسّر مع الحفاظ على بقاء الأداة محصورة في مكانها ودون استخدام الأيدي لتثبيتها.
- التعليمات على الشكل التالي: ليتحرّك الثنائي معاً باتّجاه اليمين .. قوما بالدّوران معاً .. المشي إلى الأمام ثمّ إلى الخلف معاً .. إياكما أن تفقدا الأداة .. قوما بلمس الأرض بأيديكم .. لا تلمسا الأداة بيديكما، اقفزا معاً .. وهكذا.
- في حال عدم توفّر أداة ألواح التعاون يمكن استخدام بالونات أو كرات صغيرة كبديل.



4 اسند سندك

التحضير

الأدوات
-

المكان
مساحة مناسبة خالية من الأثاث.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ التمرين سيبدأ بشكل ثنائي حيث سيجلس الثنائي على الأرض ويسند كل منهما ظهره لظهر الآخر ثم عليهما النّهوض للوقوف على أقدامهما دون استخدام أيديهما وذلك بالاستناد على بعضهما البعض، ثم يتم إضافة لاعب آخر للمشاركة ثم رابع وخامس .. وهكذا .. حتى يشارك جميع المشاركين معاً، ويكون التركيز في هذا التمرين على تعاون وتواصل المشاركين وأهميته في تحقيق الهدف.





5 الأزرار

التحضير

الأدوات
عدة مجموعات من الأزرار كل منها لون مختلف وعددها 25.

المكان
طاولة واسعة يتوزّع المشاركون حولها.

الإجراءات

- وزّع المشاركين لفرق ثنائية ثمّ وزّع الألوان عليهم وأخبرهم أن على ثنائي منهم جمع أزراره ووضعها في الكأس الخاص به بعد توزيع الأدوار بينهما فيقوم أحدهما بالتقاط الزّر وإعطاءه للأخر كي يضعه في الكأس، بشرط أن يتم جمع الأزرار واحداً تلو الآخر ويُحظر للثنائي حمل أكثر من زر في نفس الوقت.



6 قلادة الخرز

التحضير

الأدوات
خيوط أو أسلاك، مجموعة خرز.

المكان
طاولة واسعة يتوزّع المشاركون حولها.

الإجراءات

- وزّع المشاركين لفرق ثنائية، ثمّ أخبرهم أنّ على كل ثنائي منهم جمع الخرز ووضعه في الخيط الخاص به، بعد توزيع الأدوار بينهما، فيقوم أحدهما بالتقاط الخرزة ثم وضعها في الخيط الذي يمسك به الأخر لكن بشرط أن يتم جمع الخرز واحدة تلو الأخرى ويُمنع حمل أكثر من خرزة في نفس الوقت.

ثالثاً: الألعاب الجماعية

1 كرة الصّفات السريعة

التحضير

الأدوات
كرة طائرة أو أي كرة مناسبة.

المكان
الوقوف بشكل دائرة واسعة.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّك ستعطي الكرة لأحدهم ليقوم برميها لواحد من زملائه ضمن الدائرة وفي نفس الوقت يذكر اسم زميله وصفة إيجابية تعجبه فيه، ثمّ يقوم الثاني بدوره برمي الكرة لشخص ثالث على أن تزداد سرعة الرّمي والكلام تدريجياً.



2 لغز الدائرة

التحضير

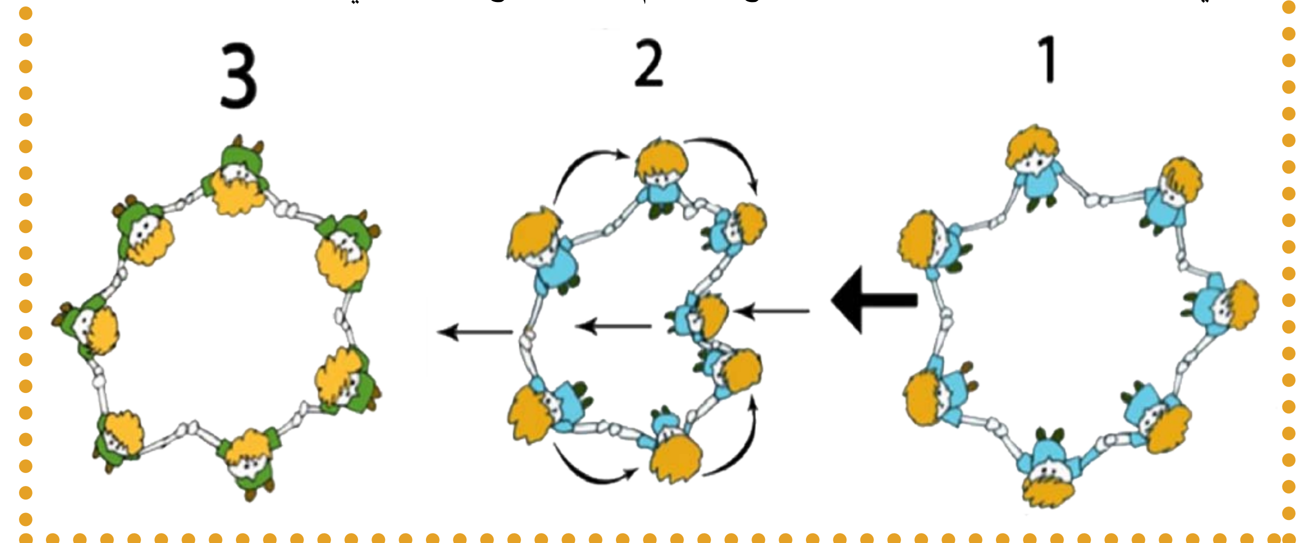
الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة واسعة.

الإجراءات

- اطلب من المشاركين أن يمسكوا بأيدي بعضهم بشكل متين، وأخبرهم أنّ مهمّتهم حل السر الذي من خلاله سيتمكّنون من قلب الدائرة بحيث تتّوجه صدورهم إلى الخارج وظهورهم إلى مركز الدائرة بشرط بقاء أيديهم ممسكة ببعضها وعدم إفلاتها أثناء القيام بذلك.

- في حال عجز المشاركين عن حل اللغز يمكن شرح الحل لهم كما هو موضّح بالشكل التالي.



3 أنابيب

التحضير

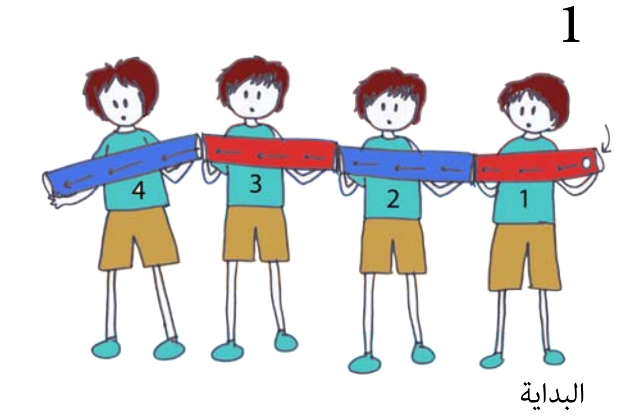
الأدوات
أداة نفق الأنابيب (انظر مرفق تصميم الأدوات التدريبية رقم 15)، كرة بلاستيكية صغيرة، سلة.

المكان
خطّا بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات

- وزع المشاركين ضمن فريقين، لدى كل مشارك منهما أنبوب إضافة لكرة بلاستيكية، وأخبرهم أنّ هدف كل فريق استخدام مجموعة الأنابيب الخاصة به ليمرّر من خلالها الكرة وبالتّتابع من خط البداية وصولاً إلى خطّ النهاية حيث السّلة التي ستسقط فيها الكرة وبشرط منع سقوط الكرة على الأرض وعدم لمسها باليد.
- ثمّ أخبرهم أنّه يُمنع لأي منهم السّير بالأنبوب بينما الكرة بداخله أو لمس الكرة أو إغلاق فوهة الأنبوب ليمنع سقوط الكرة، ومن يقوم بواحد من هذه الأمور سيعود لخط البداية مرة أخرى.

1



البداية



النهاية

2 3

4 5

النهاية

4 مجاديف

التحضير

الأدوات

أداة المجاديف الجماعية (انظر مرفق تصميم الأدوات التدريبية رقم 15).

المكان

خطّا بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ عليهم كمجموعة من أربعة أشخاص العمل بتنسيق وتناغم بعد ارتداء المجاديف للسير من خطّ البداية حتّى النهاية.



5 عصا الهيليوم

التحضير

الأدوات

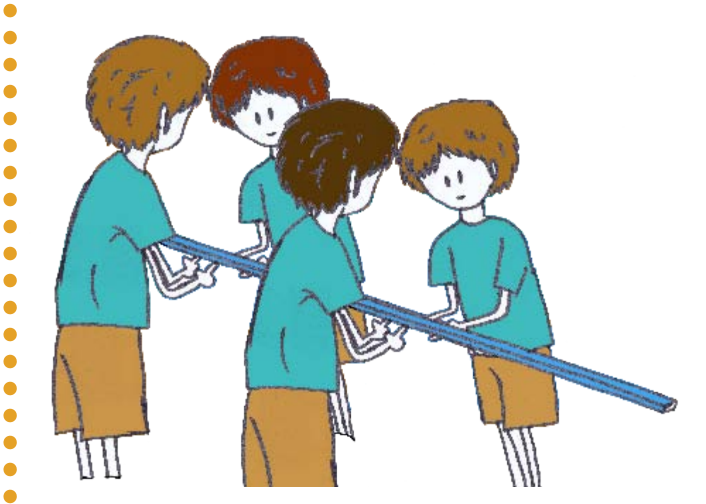
أداة عصا الهيليوم (انظر مرفق تصميم الأدوات التدريبية رقم 15).

المكان

مساحة مناسبة.

الإجراءات

- وزّع المجموعة ضمن فريقين متقابلين كل منهما يمد سبّابته إلى الأمام بحيث تشكّل سبّابات الفريقين المتقابلين خطّاً يمكن أن يتم وضع عصا الهيليوم عليه مع ترك مسافة كافية بين أصابعهم، وهدفهم في هذا التمرين العمل على النّزول بالعصا للأسفل دون أن تبتعد عن إصبع أيٍّ منهم.



6 تناغم جماعي

التحضير

الأدوات

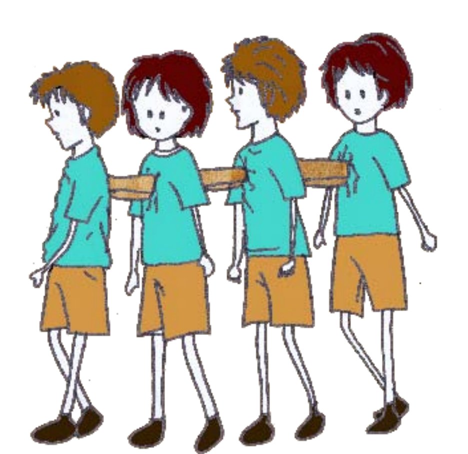
أداة ألواح التعاون (انظر مرفق تصميم الأدوات التدريبية رقم 15).

المكان

خطّا بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أن عليهم الوقوف على شكل طابور عند خط البداية، وبين كل اثنين لوح خشبي محصور بين منطقة الصّدر والظّهر فيصبح الفريق كالقطعة الواحدة، ويحاول السعي للوصول إلى خط النّهاية مع الحفاظ على الأداة محصورة في مكانها ودون استخدام الأيدي لتثبيتها، وعند سقوط إحدى القطع يعود الفريق إلى خط البداية والانطلاق من جديد.
- في حال عدم توفّر أداة ألواح التعاون يمكن استخدام بالونات أو كرات صغيرة كبديل.



7 النّفق

التحضير

الأدوات

-

المكان

خطّا بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق.

الإجراءات



- اطلب من المجموعة الوقوف بشكل طابور بين كل من أفراده مسافة متر تقريباً وكلٌّ منهم يقوم بفتح قدميه على شكل رقم (٨)، فيصبح الفريق كما لو كان نفقاً يمكن المرور من تحته، وهدفهم الوصول إلى خط النّهاية حيث يقوم كل شخص على التوالي بداية من الشخص الأخير بالزّحف من تحت زملائه ليصبح في المقدمة ثم يقف ضمن الطابور ليليه زميله وهكذا.

8 أشكال وألوان

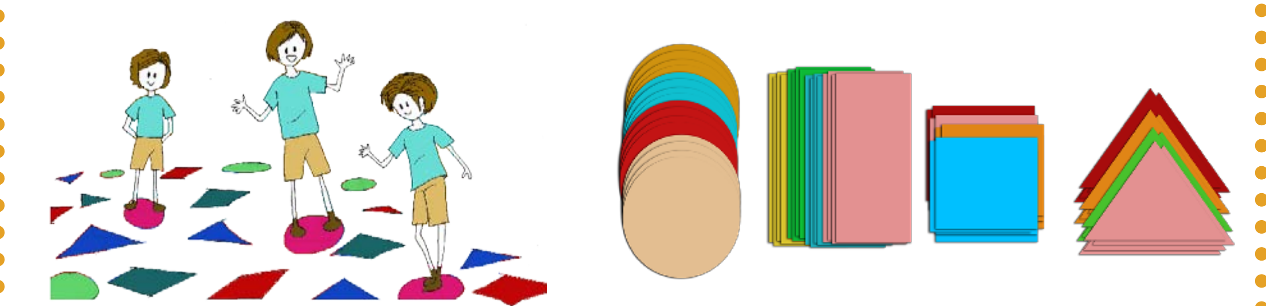
التحضير

الأدوات
قطع كرتونيّة بألوان وأشكال مختلفة.

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث تنتشر فيها القطع الكرتونية عشوائياً.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أنّ عليهم الاستجابة لتعليماتك حيث ستُخبرهم في كل مرّة بلون أو شكل أو كلاهما ليقوم الجميع بالبحث عن هذا الشكل والوقوف عليه، بشرط تجنّب لمس باقي زملائه أثناء الحركة.



9 يدٌ بيَد

التحضير

الأدوات
-

المكان
الوقوف بشكل دائرة.

الإجراءات



- اطلب من المشاركين تنفيذ التعليمات التي ستُمليها عليهم معاً وهم ممسكين بأيدي بعضهم كالتالي:
- اقفزوا معاً للأمام .. للخلف .. يمين .. يسار .. قرفصاء .. اركعوا، استلقوا على ظهوركم.
- يمكنك تطوير اللعبة بأن تطلب منهم تنفيذ عكس الأمر الذي تطلبه.

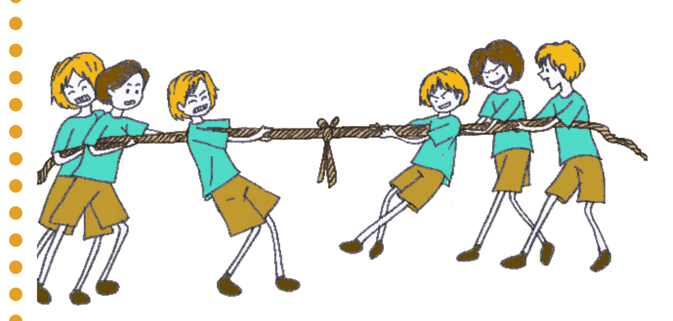
10 شد الحبل

التحضير

الأدوات
حبل.

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- وزّع المشاركين لفريقين واطلب منهما الوقوف على شكل طابورين متقابلين، ثمّ ضع الحبل على الأرض بشكل مستقيم واضبط منطقة وسط الحبل لتقف أنت عندها، وتأكد أنّ هناك مسافة لا تقل عن متر بين الطابورين، وأخبرهم أنّ عليهم النّزول لإمساك الحبل ورفعه بينما تُمسكهُ أنت من المنتصف، ومع إعلانك البدء ستعمل كل مجموعة على سحب الحبل لطرفها.

رابعاً: ألعاب القيادة

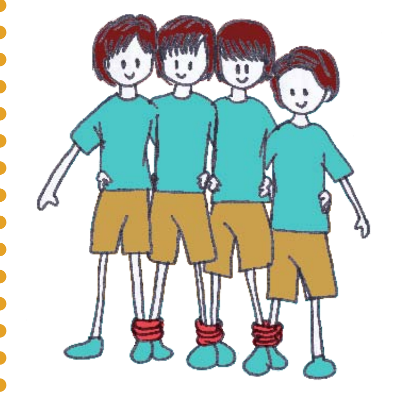
1 قوارب

التحضير

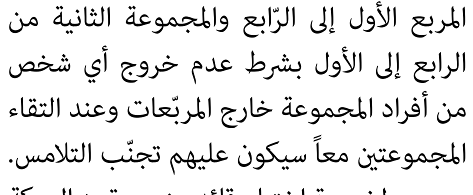
الأدوات
لاصق عريض ملوّن، لاصق عريض متين.

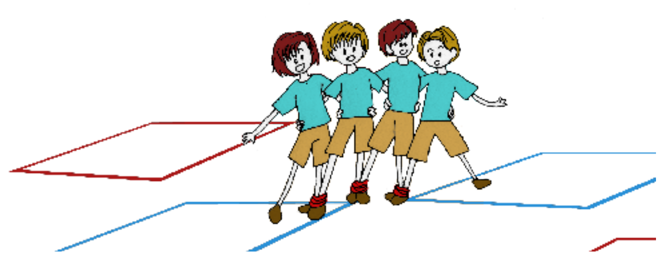
المكان
خطّاً بداية ونهاية مرسومان على الأرض باستخدام اللاصق بينهما أربعة مربّعات، بمساحة متر مربّع.

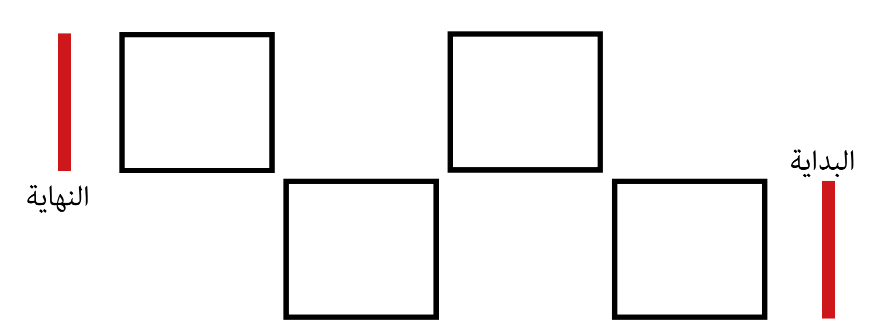
الإجراءات



- وزع المشاركين لمجموعتين كل منهما أربعة أشخاص يقفون بجانب بعضهم ملصقاً كلٌّ منهم قدمه بقدم زميله الذي بجانبه من خلال لفّها باللّاصق، فتصبح كل مجموعة عبارة عن قطعة واحدة متّصلة مع بعضها وتقف الأولى بجانب المربع الأول والثانية بجانب المربّع الرّابع ومع إعلان البدء تقوم كل مجموعة بالدّخول إلى المربّع المقابل لها، ويكون هدف الأولى الانتقال من المربع الأول إلى الرّابع والمجموعة الثانية من الرابع إلى الأول بشرط عدم خروج أي شخص من أفراد المجموعة خارج المربّعات وعند التقاء المجموعتين معاً سيكون عليهم تجنّب التلامس.
- وجههم لضرورة اختيار قائد منهم يقود الحركة في حال لم يكتشفوا ذلك بأنفسهم.







2 القائد والأعمى

التحضير

الأدوات
قناع لتغطية العيون،
أقماع بلاستيكيّة.

المكان
خطًا بداية ونهاية مرسومان
على الأرض باستخدام
اللاصق بينهما مساحة
واسعة تنتشر فيها الأقماع.

الإجراءات



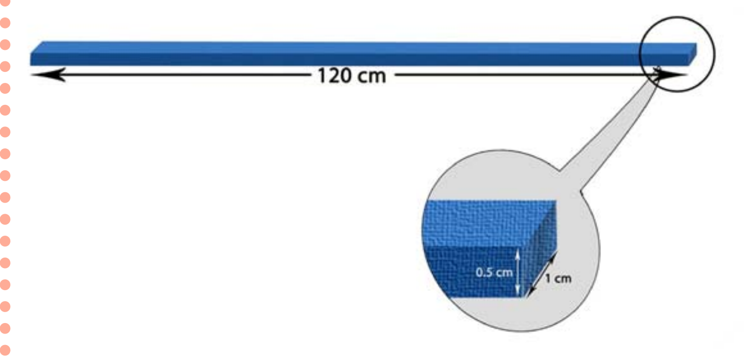
- اختر مشاركاً ليضع قناع العيون، ثمّ عليه الانطلاق من خط البداية مروراً بمتاهة الأقماع بهدف الوصول إلى خط النهاية دون أن يلمس أحدها، وإذا لمس أحد الأقماع يعود للنهاية، ويعتمد المشارك في حركته على مساعدة باقي الفريق الذي يقف بعيداً عنه ويساعده من خلال إخباره بأماكن الأقماع ليتجنّب لمسها.

مرفق رقم (15)

دليل تصميم أدوات ألعاب يوم التعاون

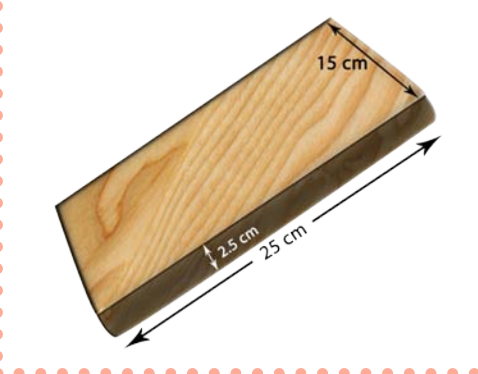
1 - عصا الهيليوم:

قطعة خشبية آمنة خفيفة الوزن وملساء غير حادّة الأطراف، قياساتها موضّحة في الصورة، ويمكن استخدام ستيروفورم أو أي مادة صلبة وخفيفة.



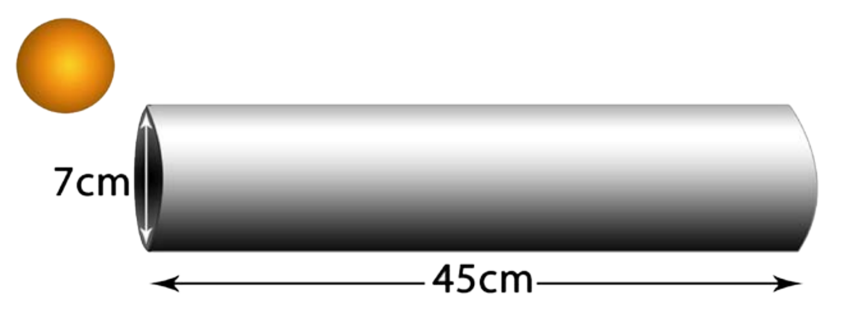
2 - ألواح التعاون:

قطعة خشبية آمنة خفيفة الوزن وملساء غير حادّة الأطراف، قياساتها موضّحة في الصّورة، عددها 10.



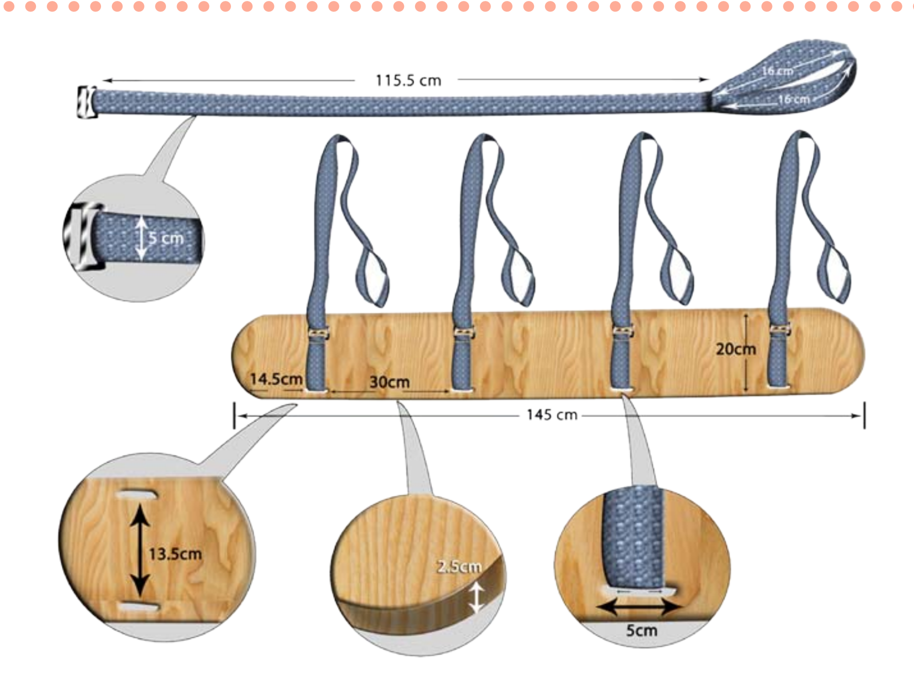
3 - نفق الكرة:

أنابيب بلاستيكيّة ملساء غير حادّة الأطراف كل مجموعة منها بلون مختلف، قياساتها موضحة في الصورة وعددها 10.



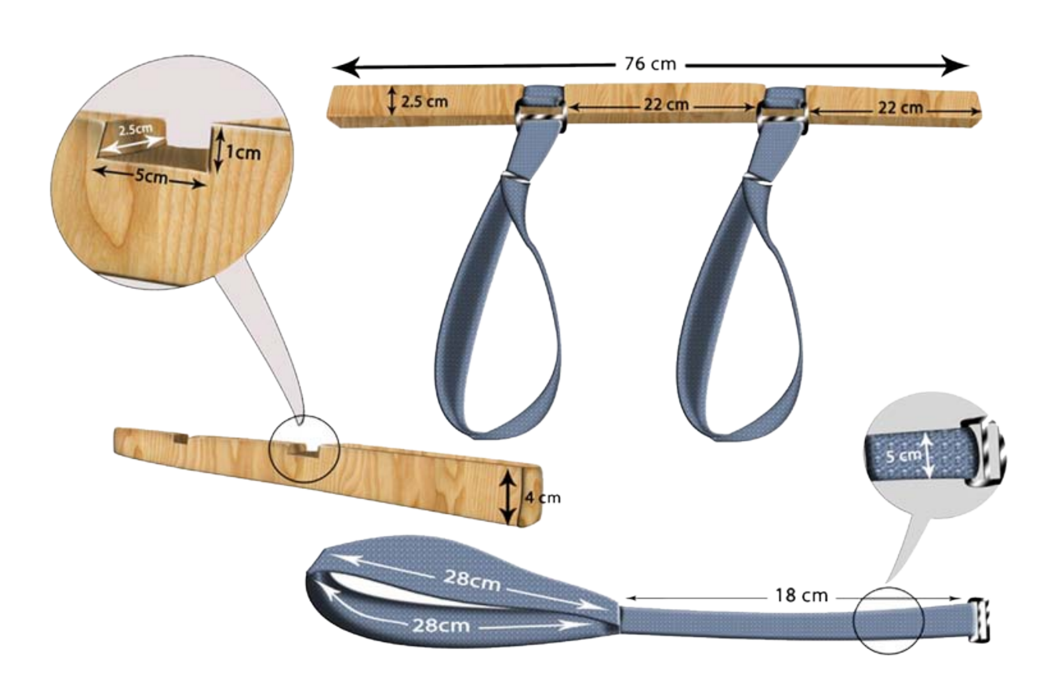
4 - المجاديف الجماعية:

لوحان خشبيّان (أو بلاستيك أو أي مادة متينة) وفي كل لوح أربعة أربطة قماشية متينة، والمسافة بينها متساوية تستخدم لتثبيت القدم على اللوح، ويفضل أن تكون مرنة وقابلة للتكبير والتصغير حسب حجم القدم.



5 - سباق العربات:

قطعة خشبية آمنة ملساء غير حادّة الأطراف يُعلّق بها رباطان جلديّان ينتهيان بحلقة من الأسفل حيث يمسك اللّاعب طرفي القطعة من الخارج بكلتا يديه ويضع اللّاعب الآخر قدميه داخل الأربطة الجلدية ليشكّلان معاً عربة وشخص يجرّها، قياساتها موضّحة في الصورة وعدد القطع 4 .



مرفق رقم (16)

شخصيات النّص المسرحي









مرفق رقم (17)

استبيان العرض المسرحي

استبيان تقييم العرض المسرحي

الاسم	العمر	الجنس

- كيف وجدت الرسالة التي يعرضها العرض المسرحي؟

1 - ممتازة.   2 - جيدة جداً.   3 - جيدة.   4 - سيئة.

- ما رأيك بالإضاءة والصوت والأزياء والديكورات لعروض اليوم؟.

1 - ممتاز   2 - جيد جداً   3 - متوسط   4 - سيء

- ما رأيك بأداء الممثلين؟.

1 - ممتاز   2 - جيد جداً   3 - متوسط   4 - سيء

ملاحظات أخرى :

....

....

....

....

شكراً جزيلاً

سيتم استخدام معلومات الاستبيان لتحسين برنامجنا

مرفق رقم (18)

نموذج مهام الحفل

اسم المسؤول	المهمة
1	مسؤول عن نقل المشاركين من وإلى مكان الحفل.
4 + 3 + 2	الإشراف على مجموعات المشاركين.
8 + 7 + 6 + 5	تنظيم الجمهور.
1	عند الباب الرئيسي .
9	مسؤول عن الخلفيات والستارة.
11 + 10	مسؤول عناالمايكرفونات.
12	مسؤول عن الديكورات.
14 + 13	تجهيز المشاركين للدخول والخروج من الكواليس إلى المسرح
15	صوتيات + تقديم الحفل
16	الإشراف على المسرحية عموماً.
17	الإشراف على الحفل كامل .
18	تجهيز المشاركين (مكياج + أزياء).

مرفق رقم (19)

ألعاب الرحلة

1 الدودة العمياء

التحضير

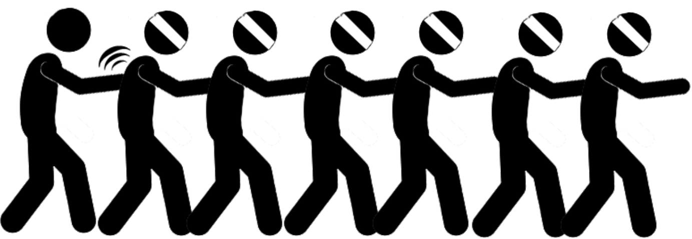
الأدوات
أغطية للأعين.

المكان
مساحة واسعة
خالية من الأثاث.

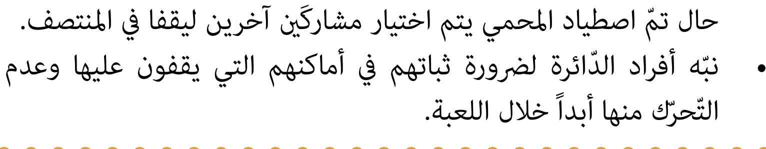
الإجراءات

- قُم بتوزيع المشاركين ضمن فريقين يقف كل منهما على شكل طابور، يضع كل من فيه غطاء لعيونهم باستثناء الأخير الذي سيلعب دور القائد، والذي ستكون مهمّته قيادتهم دون كلام، فعندما يربت القائد على كتف الشخص الذي أمامه بكلتا يديه يفعل الذي أمامه نفس الأمر حتى يصل الرّبت إلى الأول وذلك يعني المشي للأمام، وعندما يرغب القائد بتحويل الاتّجاه نحو اليمين يربت على كتف زميله اليمين، وينقل زميله بدوره الرسالة حتى تصل لأول مشارك في الطّابور، وبنفس الطريقة يتم الرّبت على الكتف اليسار لتوجيه الطابور نحو اليسار، أمّا للوقوف فيقوم

القائد بالقبض على كتفي زميله لتنتقل الرسالة بنفس الطريقة نحو الأوّل فيتوقّف هو ومن خلفه، وعند الوصول إلى الهدف الذي قمت بتحديده لهم يقوم القائد بوضع يده على رأس الشخص الذي أمامه، لينقل الرسالة إلى الأوّل وحينها يمكن للجميع فكّ أغطية الأعين.







التحضير

الأدوات
كرة خفيفة مطاطية بحجم كرة القدم.

المكان
الوقوف على شكل دائرة واسعة.

الإجراءات



- قُم باختيار مشاركَيِن اثنين للوقوف في منتصف الدّائرة، أحدهما سيلعب دور المحمي والذي سيتعاون أفراد الدائرة الصيادون لاصطياده بالكرة من خلال رميها عليه لتلمسه، بينما يلعب الآخر دور المحامي الذي سيحاول حماية المَحمي من الصّيادين بدفع الكرة عنه، وفي حال تمكّن المُحامي من الإمساك بالكرة سيكون على المشارك الذي رماها أخذ مكان المَحمي، وفي حال تمّ اصطياد المحمي يتم اختيار مشاركيَن آخرين ليقفا في المنتصف.
- نبّه أفراد الدّائرة لضرورة ثباتهم في أماكنهم التي يقفون عليها وعدم التّحرّك منها أبداً خلال اللعبة.

3 سباق الأهرامات الفردي

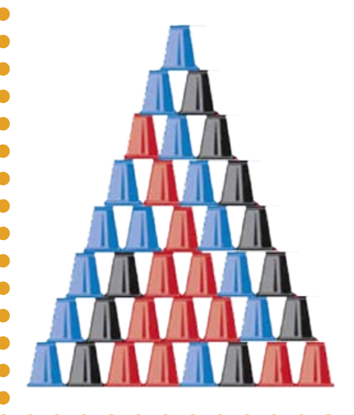
التحضير

الأدوات
كؤوس كرتونية.

المكان
طاولتين منفصلتين عن بعضهما.

الإجراءات

- اطلب من المشاركين الجلوس مقابل الطاولتين ثمّ قم باختيار مشاركين اثنين واطلب من كل منهما الوقوف أمام طاولة مع وجود عدد متساوٍ من الكؤوس، ويكون على كلٍّ منهما بناءَ هرمٍ بوضع ثمانية كؤوسٍ على الطاولة بجانب بعضها وفوقها سبعة كؤوس ثمّ خمسة ...الخ، بعد ذلك يكون عليهما هدم الهرم بشكل تدريجي مُنظّم بسحب الكؤوس واحداً تلو الآخر، كل مشارك ينتهي من المهمة يأتي مكانه مشارك آخر ليُعيد الأمر.



4 سباق الأهرامات الجماعي

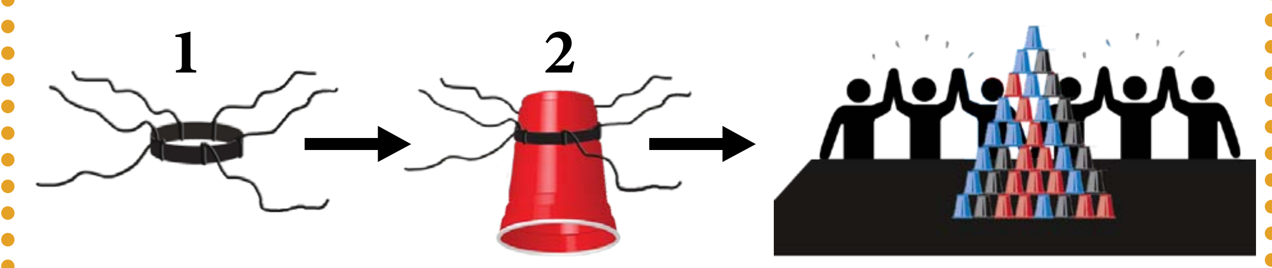
التحضير

الأدوات
كؤوس كرتونية، سوار مطاطي، ستّة حبال بطول 60 سم.

المكان
طاولتين منفصلتين عن بعضهما.

الإجراءات

- قُم بتوزيع المشاركين لمجموعتين وأخبرهم أنّ كل مجموعة ستعمل بشكل جماعي على بناء هرم من الكؤوس، حيث سيتم ربط كل 6 حبال بالسوار المطّاطي ليتمكن 6 أشخاص من مسك أطراف الحبال معاً بطريقة تُمكّنهم من فتح السوار ليتوسّع وإغلاقه ليضيق، ثمّ اطلب من كل مجموعة الوقوف عند طاولتها الخاصة وبعد إعلانك البدء سيكون عليها ترتيب الكؤوس الموجودة فوق بعضها لتشكّل هرماً طويلاً على أن يكون ذلك باستخدام السّوار المطّاطي كفريق واحد.



5 الميزان

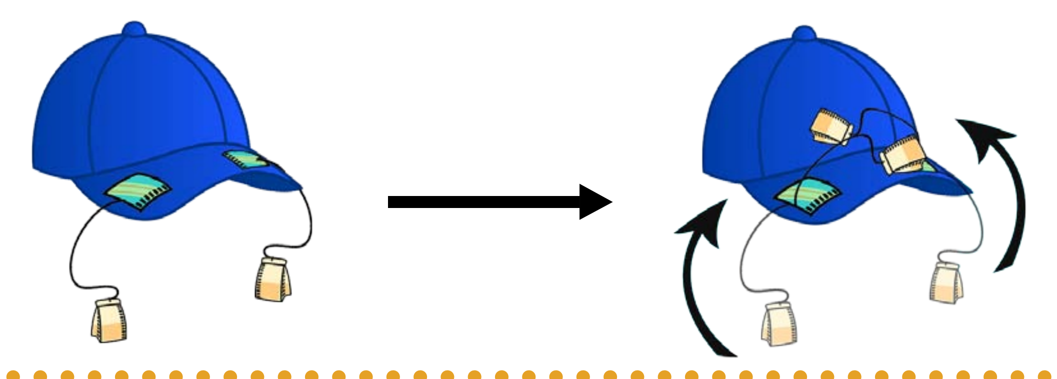
التحضير

الأدوات
قبّعات شمسيّة مثبّت على كل منها ظرفين من الشّاي.

المكان
الوقوف بشكل صف واحد.

الإجراءات

- أعطِ كل مشارك قبّعة ثم أخبرهم أنّ عليهم القيام برفع ميداليات الشّاي فوق القبّعة بدون استخدام الأيدي.



6 حقل الألغام

التحضير

الأدوات
كرات بلاستيكية تصدر صوت عند الضغط عليها، وأخرى لا تُصدره.

المكان
مساحة واسعة تتوزّع فيها الكرات بشكل عشوائي.

الإجراءات

- أخبر المشاركين أن على كل منهم خوض تجربة الألغام بدخوله في حقل الألغام حيث سيكون عليه السّير عليها حتى يتجاوز الحقل ومعظم الألغام خامدة لا تعمل، إلا أنّ بعضها يعمل، فإذا قام المشارك أثناء رحلته في الحقل بدوس أحد الألغام الحية (الكرات التي تُصدر صوتاً)، سيكون عليه العودة ليدخل مكانه مشارك آخر ويستفاد من تجربة زميله السابق في محاولة حفظ اللغم الذي داس عليه ليتجنّبه.



7 كرات القطن

التحضير

الأدوات
أربعة صناديق فيها كرات قطن صغيرة، علبتي فازلين.

المكان
مساحة واسعة في كل من طرفيها طاولتين متباعدتين.

الإجراءات

- اختر مشاركَين وأخبرهما أنّ عليهما الذهاب للطاولتين ليجدا عليهما علب الفازلين والصناديق التي تحوي علب القطن، فيقوم كل منهما بوضع طرف أنفه في علبة الفازلين ثم وضعه في صندوق كرات القطن لتلتصق فيه كرة قطنية واحدة ثمّ الذهاب للطاولتين اللتين في الطرف الآخر ليقوم بوضع كرة القطن في الصندوق الفارغ الذي هناك، وكل ذلك يجب أن يتم دون استخدام الأيدي، وعندما ينتهي أحدهم من نقل خمس كرات يدخل مكانه مشاركٌ آخر من المجموعة التي تنتظر، وهكذا حتى يشارك الجميع.
- ويمكن أن تعمل المجموعة كاملة معاً ويكون على كل مشارك منها نقل خمس كرات قطنية، فمثلاً يبدأ الأوّل بالتقاط أول كرة قطنية ثم يتبعه المشارك الثاني فالثالث والرابع ..الخ.

8 كرات الماء

التحضير

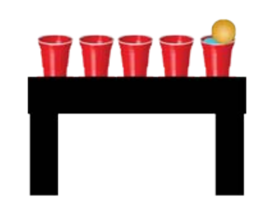
الأدوات
اثنا عشر كأساً كرتونيّاً، دلوا ماء، كرتي تنس طاولة، كأسان من البلاستيك.

المكان
مساحة واسعة أرضيتها غير زلقة في طرفها طاولتين متباعدتين.

الإجراءات

- ضع خمسة كؤوس متلاصقة على شكل صف فوق كل طاولة وفي طرف المساحة الآخر دلو مملوء بالماء وكأس بلاستيك.
- اختر مشاركين وأعطِ كل منهما كرة وأخبرهما أنّ عليهما الذّهاب لدلو الماء وأخذ كأس منه ثمّ التّوجه لطرف المساحة الآخر لملءِ الكأس الكرتوني الأوّل بالماء، ثمّ وضع الكرة فوقه، والعودة مرة أخرى لملء الكأس البلاستيك بالماء بهدف إفراغه في الكأس الكرتوني الثّاني ثمّ النّفخ على الكرة حتى تنتقل من الكأس الأوّل إلى الثّاني ثم العودة مرة أخرى لملء الكأس البلاستيك بالماء ..... وهكذا حتّى تنتقل الكرة للكأس الأخير.
- عندما ينتهي أحدهم من نقل خمس كرات يدخل مكانه مشاركٌ آخر من المجموعة التي تنتظر، وهكذا حتى يشارك الجميع.





9 الكنغر

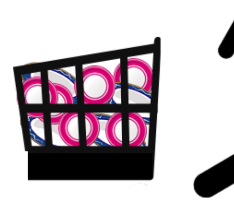
التحضير

الأدوات
صحون بلاستيكية، أربع سلّات مهملات.

المكان
مساحة واسعة في كل من طرفيها طاولتين متباعدتين.

الإجراءات

- اختر مشاركين وأخبرهما أنّ عليهما الذهاب للسلّتين ليجدا فيهما صحوناً بلاستيكيّة ثمّ سيقوم كل منهما بالتقاط صحن وتثبيته بين ركبتيه، والقفز نحو الطّرف الآخر حيث السّلة الأخرى ليضع فيها الصحن على ألّا يلمس الصّحن بيده إلا عند استلامه من السلة الأولى ووضعه في السلة الثانية، سيكون على كل مشارك نقل ثلاثة صحون بهذه الطريقة وعند نجاحه بذلك يدخل مكانه مشارك آخر من المجموعة التي تنتظر، وهكذا حتى يشارك الجميع.

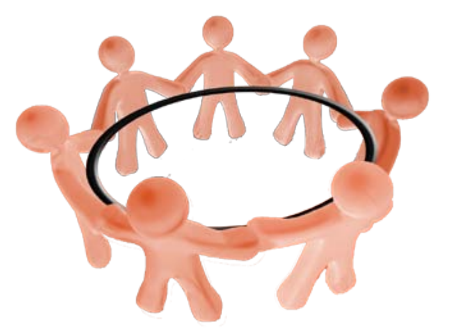
10 الدائرة

التحضير

الأدوات
حلقة بلاستيكية.

المكان
الجلوس بشكل دائري حول الحلقة.

الإجراءات



- ضع الحلقة على الأرض، واطلب من المشاركين الجلوس حولها كل منهم يُمسك بها بكلتا يديه من جهته، وبعد إعلانك للبدء سيكون على الجميع الوقوف على أقدامهم معاً في نفس اللحظة من خلال شد كل شخص منهم للحلقة باتجاهه ومحاولة الوقوف على قدميه، فيكون اعتمادهم على بعضهم.

11 أكل البسكويت

التحضير

الأدوات
كرسيّان، قطع بسكويت دائرية.

المكان
مكان مناسب واسع.

الإجراءات

- اختر مشاركَين وأخبرهما أنّ على كل منهما الجلوس على كرسي ورفع رأسه للأعلى ثمّ تُعطيه قطعة من البسكويت ليضعها على جبينه، وعليه استخدام عضلات وجهه ليحرّك قطعة البسكويت باتجاه فمه، ويكرر المحاولة كلّما وقعت القطعة حتى ينجح بذلك، ثم يدخل مكانه مشارك آخر من المجموعة التي تنتظر وهكذا حتى يشارك الجميع.

12 سباق السّلّات

التحضير

الأدوات
أربع سلّات غسيل كبيرة.

المكان
مساحة واسعة خالية من الأثاث.

الإجراءات



- اختر مشاركين وأخبرهما أنّ على كل منهما الانطلاق ليصل حتى خط النهاية باستخدام السّلات، بالوقوف ابتداءً داخل السّلة ثمّ وضع السّلة الثانية أمامها ليضع قدمه اليمين فيها، ثمّ يضع قدمه الأخرى ويحمل السّلة التي أصبحت خلفه ليضعها أمامه ثم ينتقل إليها بنفس الطريقة وهكذا حتى يصل خط النهاية، وعند نجاحه بذلك يدخل مكانه مشارك آخر من المجموعة التي تنتظر، وهكذا حتى يشارك الجميع.

مرفق رقم (20)

يوم الرحلة (دراسة حالة)

أسرة تتكوّن من أربعة أشخاص :

- الأب: أبو محمد، عمره 50 عاماً، يعمل مزارعاً وغالباً ما يقضي وقته في العناية بأرضه وزراعتها، ويعود بحلول المغرب ليقضي ما تبقى من الوقت مع أسرته فيسمع مشاكلهم ويسهر معهم.
- الأم: أم محمد، عمرها 30 عاماً، قائمة على كافّة أمور المنزل كما تساعد زوجها في موسم الحصاد، لا تعاني الكثير من المشاكل مع زوجها إلّا بعض المشاكل التي تعتبرها اعتيادية وبسيطة وكما يقولون ملح الحياة.
- فرح : عمرها 12، في الصف السادس، هادئة، اجتماعية تحب التعرف على الأصدقاء الجدد، واللعب معهم.
- مؤيّد: عمره 9، في الصّف الثّالث، ذكي، شجاع وجريء وكثير الحركة، يحب اللّعب مع أصدقاءه في الحي.

كانت تعيش هذه الأسرة في قرية اسمها «ماهي»، ويسكن هذه القرية ثلاث عائلات كبيرة، تتميّز أسرة أبو محمد بعلاقتها الجيدة مع جميع من في القرية كما أن الجميع يحترم الطيب أبو محمد وأسرته ويحملون له الوِد.
في يومٍ من الأيّام وبينما يخرج أبو محمّد من صلاة الجمعة متّجهاً نحو المنزل، وعندما وصل إلى تلّة عالية في طريقه سمع صوتَ انفجارٍ كبير وشاهد الدّخان يتصاعد من طرف القرية، ثم شاهد أربع طائرات حربيّة تطير مسرعة ومنخفضة قريباً من التّلة ممّا دفع جميع النّاس للنزول على الأرض .
كانت هذه أوّل مشاهد أحداث الحرب الطّويلة الّتي عاشها أبو محمّد وأسرته وبعد ستّة أشهر تقريباً أصبح الوضع في القرية لا يُطاق من شدّة الخطورة والعنف الموجودين، فاضطّر أبو محمد لاصطحاب أسرته واللّجوء إلى دولة مجاورة للسكن داخل مخيّم مخصّص للأسر اللّاجئة من مناطق الحرب.
بقي الوضع على ما هو عليه فترة طويلة وبدأ النّاس بالتأقلم مع العيش في المخيّم إلّا أنّ الظروف مازالت صعبة، كما أن علاقة الأسرة مع بعضها أصبحت اكثر توتّراً وفرح التي كانت صريحة مع أمّها أصبحت تخفي الكثير عنها، أما مؤيد فقد أصبح كثير المشاكل مع أخته كما أنّه لا يستمع لكلام والده ونصائحه.

- ما هي الأمور والصفات التي تعتقدون أنّ فرح ومؤيّد يحبّونها في والدهم ووالدتهم ؟
- ما هي الأمور والصفات التي تعتقدون أن فرح ومؤيّد ينزعجون منها في والدهم ووالدتهم؟
- ما هي الأمور والصفات التي تعتقدون أنّ أبو محمد وزوجته يحبّونها في فرح ومؤيد ؟
- ما هي الأمور والصفات التي تعتقدون أن أبو محمد وزوجته يرغبون من فرح ومؤيّد تغييرها؟
- ما هي الظروف التي تؤثر على علاقة أفراد العائلة ببعضهم سلباً ولا يمكن للعائلة القيام بأي شيء لتغييرها في الوقت الحالي؟
- ما هي الظروف التي تؤثر على علاقة أفراد العائلة ببعضهم سلباً ويمكن للعائلة القيام بشيء ما لتغييرها؟

مرفق رقم (21)

مفاتيح تربوية

افعل:

- تشجيعهم على التعبير وإشاعة جو الإعذار وتقبل الخطأ ولا يعني ذلك قبوله، فمن المهم السّماح بوقوع الأخطاء ولا يمنع ذلك التنبيه أو حتّى العقاب، لكن لا ينبغي أن نرفض أبناءنا تماماً عند ارتكاب الأخطاء، فمن المستحيل أن نمنعها عنهم، لكن رفضنا قد يمنعهم من التّعبير عنها أو طلب المساعدة في التعامل معها.
- الحب غير المشروط، فمحبة الأبناء هبة من الله لنا ولهم، لا يجب أن ترتبط بشروط وأسباب مهما فعل الابن، بل يجب أن يعلم أنّه لن يخسر حب والديه، بل إنّ الشّدّة التي قد يجدها منهما دافعها الحُب.
- التعبير عن الحب للأبناء (ابتسامة، دعوة، قبلة).
- تلبية احتياجاتهم العاطفية كما المادّية، فمساعدتهم عند الحاجة أمرٌ مهم وكذلك احترامهم، وتقدير جهودهم، ومواساتهم عند الحزن، وتشجيعهم عند التّردّد، وإعطاءِهم من الوقت ما لا يكون لغيرهم.
- التّربية عادة فيها يتعلّم الابن الانضباط وحسن الخلق وغير ذلك.
- التربية سعادة، فكلّما كان أبناؤنا أسعد معنا امتلكنا مفاتيح قلوبهم أكثر.
- التربية قدوة، فأثر أفعالنا أبلغ بكثير من أقوالنا.
- كل شيء له زمان ومكان و هدف واضح ومحدّد، فللدراسة وقتٌ خاص في مكان مُحدّد من المنزل أجواءه مناسبة.

لا تفعل:

- الإهمال والذي قد يُفسّره الابن نُبذاً أو كراهية، وقد تكون تبعاته المستقبلية كبيرة.
- التحقير والتقليل من شأن ابننا، فهذا سيؤدّي به إلى تدنّي تقديره لذاته والنّظر لها بطريقة سيئة، وقد يؤدّي للخجل والعدوان الموجّه للذات.
- التمييز حسب الجنس، أو الشّكل، أو العمر، أو أي مقارنة مع أطفال آخرين، تتم دون مراعاة الفروق، مما قد يدفع بابننا للغيرة وبالتالي العدوان.
- القسوة = ليست حلّاً حقيقيّاً فما هي إلّا خوفٌ مؤقّت، قد يؤدي لتبلّد الشعور وبالتالي عدم التأثّر بها، أو قد يؤدّي لإسقاطها على أشخاص آخرين فقد يقوم الابن باستخدام القسوة مع أخيه الأصغر.
- التذبذب في التعامل مع الابن كأن يكون العقاب على أمرٍ ما أمام الضيوف فقط، أو تقول الأم أمراً يناقض أمراً قد قاله الأب.
- قال رسول الله صلّى الله عليه وسلّم :»لا تدعوا على أنفسكم، ولا تدعوا على أولادكم، ولا تدعوا على خدمكُم، ولا تدعوا على أموالكُم، لا تُوافقُوا من اللهِ تعالى ساعة نيْلٍ فيها عطاء فيستجيب لكم«
- التسلّط في التّربية والتّحكم المُطلق بالأبناء من خلال العنفْ والحرمان وفرض الأوامر المستمر، قد يكون سبباً في نمو شخصية خاضعة وتابعة أو عدوانية قلقة.
- المُبالغة في الحماية والرعاية قد تكون سبباً في نمو شخصية اعتماديّة، ذات حساسية عالية تجاه الضغوط والصعوبات واتكاليّة علاقاتها مضطربة.

مرفق رقم (22)

الآلة

مدخل

مخرج

؟؟؟

مرفق رقم (23)

خداع الحواس



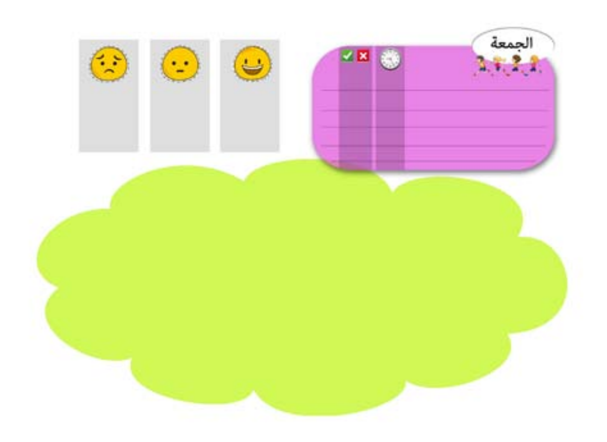


مرفق رقم (24)

مذكرة خطوات







مذكرة خطوات

السبت	
المهمة	الوقت

الأحد	
المهمة	الوقت

الاثنين	
المهمة	الوقت

الثلاثاء	
المهمة	الوقت

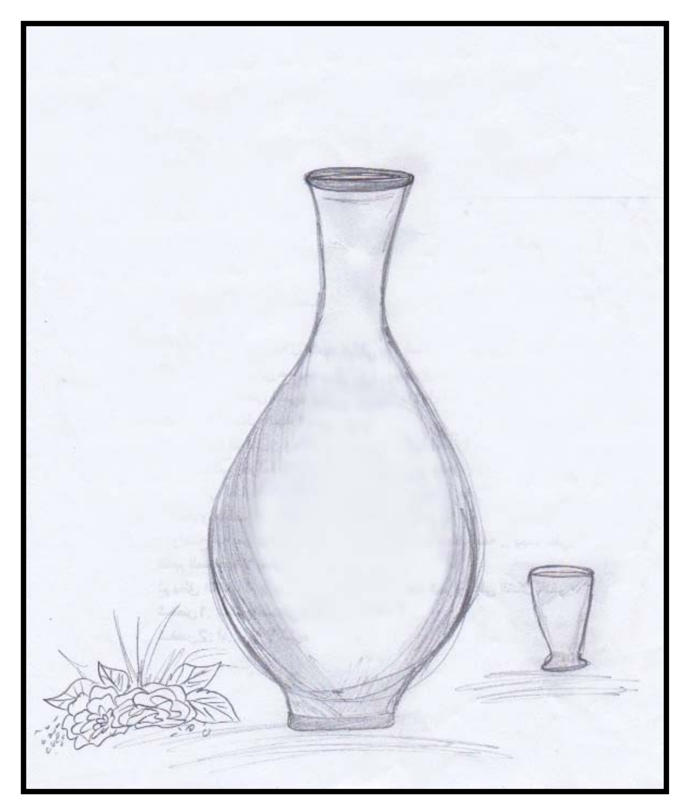
الأربعاء	
المهمة	الوقت

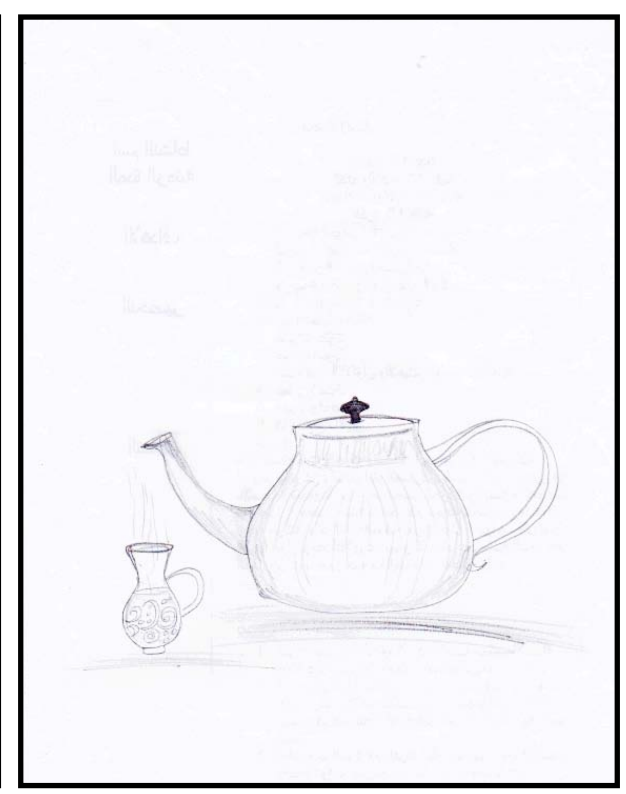
الخميس	
المهمة	الوقت

الجمعة	
المهمة	الوقت

مرفق رقم (25)

أبيض وأسود







مرفق رقم (26)

قراءة الأفكار



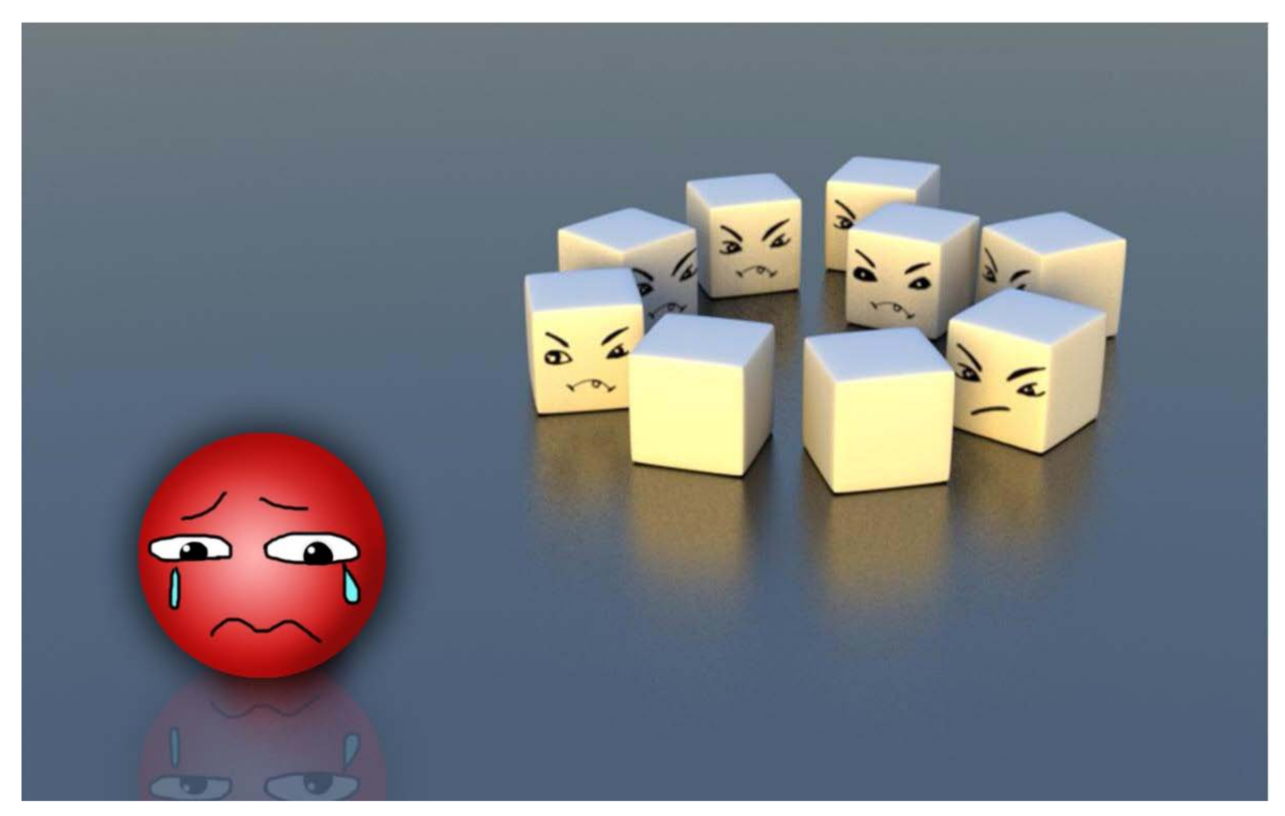
مرفق رقم (27)

التقدير



مرفق رقم (28)

التّقبل





مرفق رقم (29)

الثناء والمديح

" أنا فخور كوني أعرفك "

مرفق رقم (30)

الاهتمام





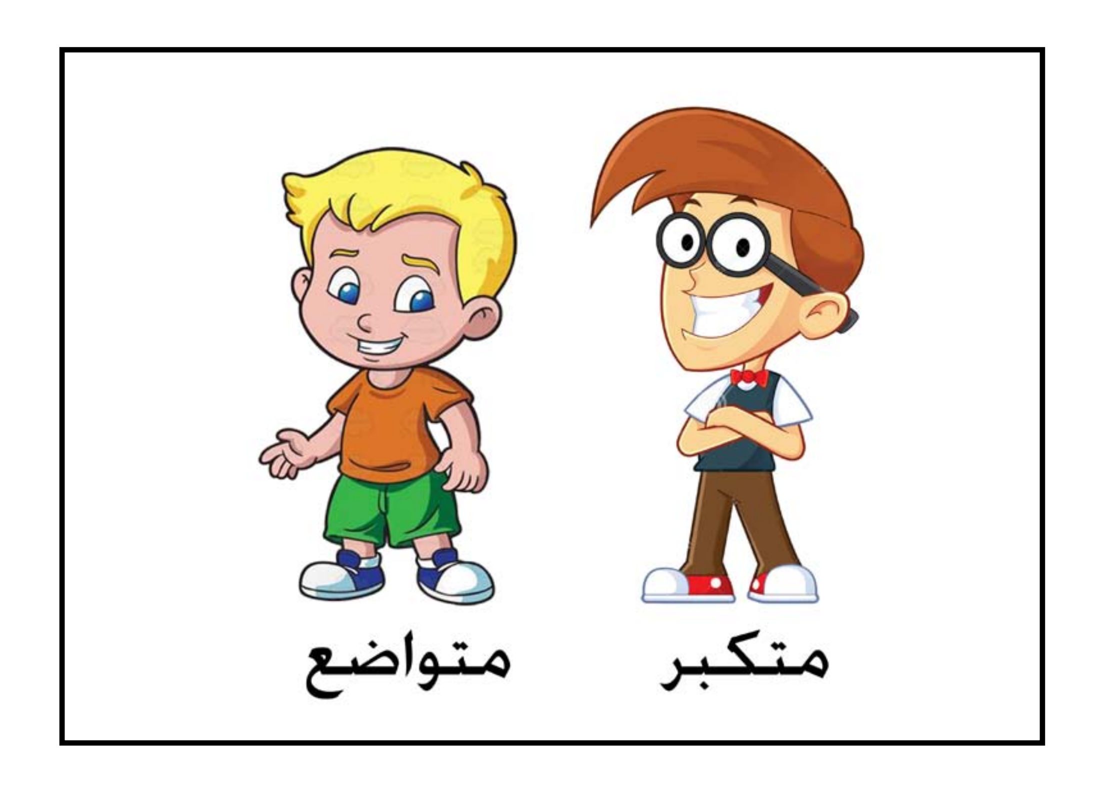






مرفق رقم (31)

التواضع



متكبر

متواضع

مرفق رقم (32)

العطاء

أنا أحبك

أنت شخص مهم بالنسبة لي

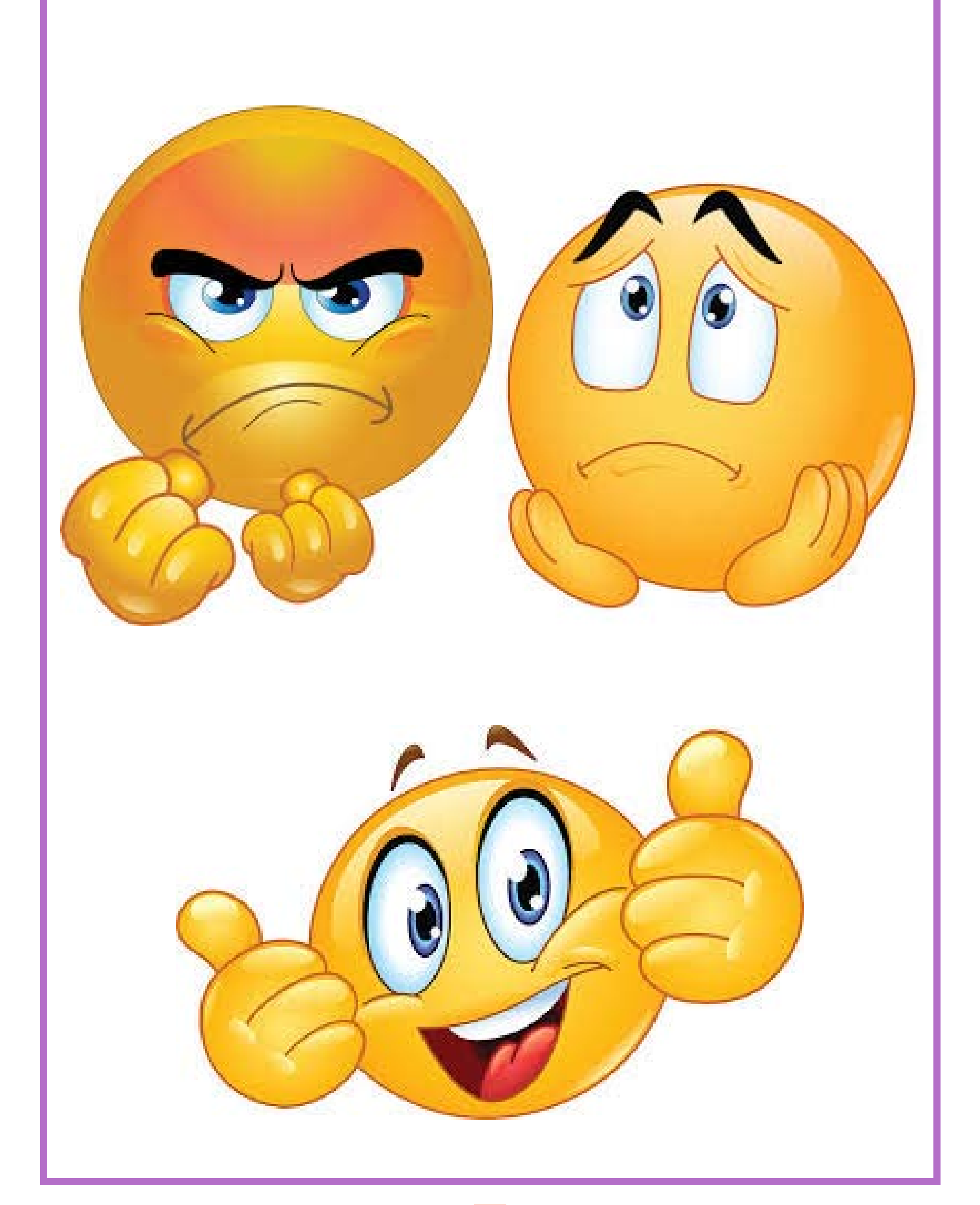
أشعر بالسعادة عند رؤيتك





مرفق رقم (33)

نقل المشاعر



المراجع

المراجع العربية

- إبراهيم، عبد الستار. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. دار الفجر للنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
- إبراهيم، عبد الستارو آخرون. (1993). العلاج السلوكي للطفل، اساليبه و نماذج من حالاته. عالم المعرفة. الكويت.
- أبو طربوش، ربى. (2014). "الآثار الاجتماعية والنفسية للأزمة السورية على الأطفال السوريين اللاجئين في الأردن". رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية.
- ابن قيم الجوزية، عدة الصابرين و ذخيرة الشاكرين. دار الكتب العلمية. لبنان.
- ابن منظور. (1984). لسان العرب، ج4. دار المعارف. القاهرة.
- أبو أسعد، أحمد. (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. الجزء الأول مقاييس الصحة النفسية، مقاييس المشكلات والاضطربات. مركز ديبونو لتعليم التفكير. الأردن.
- أبو الحبيب، نبلة أحمد. (2010). "الضغوط النفسية وإستراتيجياتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الأزهر. غزّة. فلسطين.
- أبو رمان، فاطمة. (2005). "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة عمان". رسالة ماجستير. الجامعة الهاشمية. الأردن.
- أبو دف، محمود. و أبو دقة، سناء. (2008). "أخطاء الأسرة الشائعة في تربية الأبناء من وجهة نظر طلاب الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية بغزة (تطوير أنموذج)". مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 16 (2): 327 – 375.
- أبو سريع، أسامة سعد. (1993). الصداقة من منظور علم النفس. عالم المعرفة. الكويت.
- أبو سعد، مصطفى. الأسباب السبعة لسعادة الأطفال. أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الإلكتروني.
- أحمد، مصلح. (2011). "حماية الأطفال في النزاعات المسلحة". مجلة كلية التربية الأساسية. 67.
- إدراك. (2006). " دراسة تقييمية للوضع النفس - اجتماعي للأطفال والمراهقين في جنوب لبنان وضواحي بيروت الجنوبية ما بعد حرب تموز"، جمعية مركز الأبحاث وتطوير العلاج التطبيقي، IDRAAC، بالتعاون مع جامعة البلمند. بيروت. لبنان.
- آدم، أميمة. (2016). "اضطراب ما بعد الصدمة لدى قوات شرطة الاحتياط الركزي بولاية الخرطوم". رسالة ماجستير. جامعة الرباط الوطني.
- آدم، بسماء. والجاحان، ياسر. (2014). "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق". مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. 36 (5): 345 – 361.
- أرمنيان، هاروتنيون وآخرون. (1986). الأطفال والحرب في لبنان المحنه والمعاناة. الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية، الجامعة الأمريكية بيروت، برنامج الخليج العربي لدعم منظمات الامم المتحدة الائتمانية. بيروت. لبنان.
- الأسطل، مصطفى. (2010). "الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة "، رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
- إشراف مصطفى، طيفور. (2010). "مفهوم الذات وأثرها على التكيف الاجتماعي"، رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة حلب.
- الأطرش، محمود. (2007). "الفروق اللغوية بين ألفاظ العلم ومراتبه ووسائله في القرآن الكريم". مجلة معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية. 3: 275 – 322.
- آل مراد، نبراس يونس. (2004). "أثر استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية المختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (6-5) سنوات"، رسالة دكتوراة. جامعة الموصل.
- الألفي، عزة. (1986). "استخدام العلاج الجماعي لتعديل معنى الحاجات و الضغوط لدى الأطفال المحرومين". الكتاب السنوي في علم النفس: م 5. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. القاهرة. مصر.
- الأمارة، سعد. (2001). "الضغوط النفسية". مجلة النبأ: العدد 54.
- الإمام، محمد صالح. (2010). قضايا و آراء في التربية الخاصة. دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- أندريه، وديشين، جاك. (1991). إستيعاب النصوص وتأليفها. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع. بيروت.
- اليس، سام. (1995). القليل من الالام يساوي الكثير من المكسب قراءات في علم النفس. دار النهضة العربية. بيروت.
- باديسكي و آخرون. (2014). العقل فوق العاطفة. المكتب الإسلامي. عمان. الأردن.
- باتل، فيكرام. (2008). الصحة النفسية للجميع "حيث لا يوجد طبيب نفسي". الطبعة العربية المعدلة الأولى. بيروت. لبنان.
- الباوي، علي هاشم جاوش. (2009). "مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها المعلمون". مجلة علوم إنسانية: السنة السابعة العدد 42. العراق.
- الباوي، هاشم جاوي. "مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون"، الكلية التربوية المفتوحة. واسط. العراق.

- البحيري، عبد الرقيب. (2002). "إساءة معاملة الطفل". مجلة الرسالة التربوية المعاصرة: العدد 3. عمان. الأردن.
- البخاري، صحيح البخاري.
- بدوي، أحمد علي. (1993). طفلك و مشكلاته النفسية، التشخيص / العلاج. وحدة ثقافة الطفل بشركة سفير. القاهرة. مصر.
- البديرات، نضال. (2006). "مصادر الضغوط النفسية لدى إخوة الأطفال الذين يعانون من التوحد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الأسرية"، رسالة ماجستير. جامعة عمان العربية للدراسات العليا. الأردن.
- البراك، بدر. (2006). "أثر برنامج إرشادي في خفض الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت"، أطروحة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية. عمان. الأردن.
- بركات، مطاع. (2007). الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث . جامعة دمشق. دمشق. سورية.
- براكاش، فيد. (2008). أنا آسف. مكتبة جرير. السعودية.
- براون، برينيه. (2017). نعمة عدم الكمال. مكتبة جرير. السعودية.
- بسفيلد الابن، روجرم. فنّ الكاتب المسرحي للمسرح والإذاعة والتليفزيون والسينما. مكتبة نهضة مصر. القاهرة.
- بكر، أحمد. (١٩٩١). "الوضع النفسي للطفل الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة". مؤسسة التعاون. القدس. فلسطين.
- بلقاسم، محمد. و شتوان، حاج. (2016). "الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي". مجلة العلوم النفسية والتربوية. 3 (1): 112- 136.
- بلقيس، أحمد، ومرعي، توفيق. (1982). الميسر في سيكولوجية اللعب. ط1. دار الفرقان للنشر والتوزيع. عمان.
- بن جابر، البندري محمد سعد. (2008). " فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى أمهات الأطفال التوحديين في مدينة الرياض"، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- بوقري، مي. (2008). "إساءة المعاملة البدنية والإهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكتئاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية (12-11) بمدينة مكة المكرمة". رسالة ماجستير. جامعة أم القرى، السعودية.
- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل. (2011). "الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية". كلية التربية، جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11 (1). العراق.
- بيك، أرون. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. دار الآفاق العربية. القاهرة.
- التميمي، محمود كاظم. (2016). الأزمة النفسية مفهومها، اسبابها، أنواعها و أساليب التعامل معها. ط 1. دار المنهجية للنشر و التوزيع. الأردن.
- جابر، حبيب شاكر و آخرون. (2015). "تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم في اندية محافظة الديوانية". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 15 (2) ج1.
- الجامعة الامريكية بيروت، برنامج الخليج العربي لدعم منظمات الامم المتحدة الائتمانية. بيروت. لبنان.
- جانسفيلد، إيفيلين وآخرون. (2009). أنا أتعامل العلاقات بين الأقران. طفل الحرب الهولندية. أمستردام. هولندا.
- جانسفيلد، إيفيلين وآخرون. (2009). أنا أتعامل العلاقة مع البالغين. طفل الحرب الهولندية. أمستردام. هولندا.
- جانسفيلد، إيفيلين وآخرون. (2009). أنا أتعامل المستقبل. طفل الحرب الهولندية. أمستردام. هولندا.
- جانسفيلد، إيفيلين وآخرون. (2009). أنا أتعامل مع العواطف. منظمة اطفال الحرب الهولندية. أمستردام. هولندا.
- جانسفيلد، إيفيلين وآخرون. (2010). أنا أتعامل مهارات القيادة. طفل الحرب الهولندية. أمستردام. هولندا.
- جانسفيلد، إيفيلين وآخرون. (2009). أنا أتعامل الهوية و التقييم. طفل الحرب الهولندية. أمستردام. هولندا.
- الجبالي، حمزة. (2006). مشاكل الطفل و المراهق النفسية. ط1. دار اسامة للنشر و التوزيع ودار المشرق الثقافي للنشر و التوزيع. الأردن.
- الجبوري، راضي حسن عبيد. (2015). "دراسة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية". مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. 18 (4). كلية التربية، جامعة القادسية. العراق.
- الجسماني، عبد العليّ. (1994). علم التربية و سيكولوجية الطفل. ط1. الدار العربية للعلوم. بيروت. لبنان.
- الجعيد، محمد. (2011). "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية". رسالة ماجستير. جامعة مؤتة.
- جلال، سعد. (1998). الطفولة و المراهقة. ط2. دار الفكر العربي. مصر.
- جمعة، أمجد. (2005). "مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح في السيكودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية". رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
- الجواجري، أحمد محمد. (2003). الصدمة النفسية. دائرة التربية والتعليم وكالة الغوث.غزة.
- جواد، مظفر. وآخرون. "الآثار النفسية الاجتماعية للحرب وانعكاساتها على الأداء الأكاديمي للتدريسين في الجامعات العراقية". مجلة العلوم النفسية.
- الجوزية، ابن القيم. (2007). الفوائد. دار النفائس. الأردن.
- جولمان، دانيال. (2016). الذكاء العاطفي. مكتبة جرير. السعودية.

- جيلدرد، كاترين.، وجيلدرو، دافيد. (2005). الإرشاد النفسي للأطفال. المجلس الأعلى للثقافة. القاهرة. مصر.
- حبيب، صموئيل. (1994). الغضب: العاطفة التي أسيء فهمها. دار الثقافة. القاهرة.
- الحديدي، وجهشان. (2001). دليل إرشادي للتعامل مع العنف الأسري. إصدارات مركز التوعية والإرشاد الأسري. الزرقاء. الأردن.
- حسن، أنعام. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.
- حسن، ثائر. وصالح، صالح. (2008). "تأثير برنامج إرشادي تعليمي لزيادة تكيف طالبات كلية التربية الرياضية مع الحياة الجامعية". مجلة علوم التربية الرياضية. 9 (1): 351 – 365.
- حسن، الحارث عبد الحميد. (2004). اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند الأطفال والمراهقين والكبار. مركز البحوث النفسية (جامعة بغداد). العراق.
- حسن، السيد محمد. (2004). "أسلوب حل المشكلات في التعلم". كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- حسن، مرسلينا. (2018). الدّعم النفسي ضرورة مجتمعية. ط 1. الدار المنهجية للنشر و التوزيع. الأردن.
- حسين، وسلامة حسين. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الطبعة الأولى. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- حسين، نغم. (2009). "اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لبعض الأسر التي تعرض احد أبنائها للخطف والقتل". مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. 12 (1): 283 – 303.
- حمودة، عبد العزيز. (1998). البناء الدرامي. الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة.
- حمادة، إبراهيم. (1983). أرسطو فنّ الشعر. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- حمادة، إبراهيم. (1978). طبيعة الدراما. سلسلة كتابك رقم 26، دار المعارف. القاهرة.
- حمادة، إبراهيم. (1985). معجم المصطلحات الدرامية والمسرحية، دار المعارف. القاهرة.
- الحمداني، حليمة سلمان. (2008). "أثر السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف آلام النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- حمزة، محمد. (2014). دليل إعداد مواد التدريب. وكالة الطوارئ المدنية السويدية.
- حنّا، فاضل. (1999). اللعب عند الأطفال. دار مشرق – مغرب. دمشق. سوريا.
- حنصالي، مريامة. (2014). "إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي", رسالة دكتوراة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- حنورة، وعباس. (1996). ألعاب الطفل ما قبل المدرسة. ط2. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. بيروت.
- حنون، ناهض و آخرون. دليل الدراما للأطفال للدعم النفسي الاجتماعي. جمعية بسمة للثقافة و الفنون. غزة. فلسطين.
- الحيلة، محمد محمود. (2002). الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجياً وتعليمياً وعملياً. ط1. دار المسيرة للطباعة و النشر و التوزيع. عمان. الأردن.
- الخالدي، عبير. "حقوق الطفل في ظل الأزمات المجتمعية /الطفل العراقي أنموذجا". مجلة البحوث التربوية والنفسية. 33: -191 223.
- خطاب، محمد عادل. (1964). الألعاب الريفية الشعبية. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- الخطيب، جمال. (1995). تعديل السلوك الإنساني. طبعة الثالثة. مكتبة الفلاح. بيروت.
- خلف الله، سلمان. (1998). الحوار و بناء شخصية الطفل. ط1. مكتبة العبيكان. الرياض. السعودية.
- الخطيب و آخرون. (1992). إرشاد أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. دار حنين. الأردن.
- الخيري، واجدة راسم. (2002). مختارات من الأمثال الشعبية الفلسطينية. الأردن.
- داود، نسيمة. (1995)." الضغوط التي يعاني منها طلبة الصف السادس حتى العاشرة في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغير التحصيل الاكاديمي والجنسي". مجلة دراسات. 22 (6). الأردن.
- دحادحة، باسم. (1995). "أثر التدريب على حلال مشكلات والاسترخاء العضلي في خفض التوتر النفسي"، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. إربد. الأردن.
- دعنا، وفاء يوسف. (1994). "الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارات التربية والتعليم في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة. كليات الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. الأردن.
- دليل إرشادات، (٢٠٠٧). دليل إرشادات دعم الصحة العقلية والرفاه النفسي الاجتماعي في الأوضاع الطارئة. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC).
- الدهيمات، يحيى. (2008). "مستويات الضغط النفسي لدى أسر الأطفال المعاقين سمعياً وفاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفضها في مدينة عمان"، رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- دور خطوط، (2012). دور خطوط مساندة الطفل في حالات الطوارئ، إرشادات حول تشغيل مساندة الطفل في مناطق الطوارئ. Child Helpline International. هولندا.

- الديوان، لمياء. (2011). " نظريات الضغط النفسي و أسبابه وكيف نتعامل معه". http://lamya.yoo7.com/t64-topic.
- راشد، محمد يوسف. (2011). "التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى". كلية التربية, مجلة جامعة دمشق. المجلد (27). دمشق. سورية.
- راغب، نبيل. (1996). فن العرض المسرحي. ط1. الشركة المصرية العالمية للنشر- لونجمان، القاهرة.
- راغب، نبيل. (1996). موسوعة الإبداع الأدبي. الشركة المصرية العالمية للنشر- لونجمان. القاهرة.
- الرشيدي، ناصر بن عزيز. إستراتيجيات ممتعة في التعلم النشط. وزارة التعليم. حائل. السعودية.
- الرشيدي، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.
- رزق الله، رندا. (2017). الذكاء العاطفي. جمعية كمال بيروتي الثقافية. لبنان.
- روبرت د. مكية و آخرون. (2002). اللعب والأنشطة النفسية الاجتماعية للأطفال والشباب الذين تعرضوا لظروف صعبة. عمان. الأردن.
- الروسان، أيوب. (١٩٩٥). "أثر العقاب البدني والنفسي على مفهوم الذات لدى طلبة الصفين الخامس والسادس الأساسي في مدارس لواء بني كنانة"، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. الأردن.
- روسان، ليونيل. (2001). التفتح النفسي – الحركي عند الطفل. ط1. عويدات للنشر و الطباعة. بيروت. لبنان.
- ريتشمان، نعومي. (1999). كيف نساعد الأطفال في ظروف الضيق و النزاعات؟ التواصل مع الأطفال. الطبعة العربية الاولى. ورشة الموارد العربية نيقوسيا- قبرص، غوث الاطفال البريطاني (UK) SCF) بالاشتراك مع بيسان للنشر و التوزيع.
- ريجيو، رونالد. (1999). المدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيمي. دار الشروق. عمان. الأردن.
- الريحاني، سليمان. (1985). "تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية". مجلة دراسات (الجامعة الأردنية)، 12(1): 77-94.
- الزريقات، إبراهيم. (2004). التوحد: الخصائص والعلاج. ط1. دار وائل للطباعة والنشر. الأردن.
- زعارير، علي. (2009). "مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال التوحديين في الأردن و علاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية. الأردن.
- الزعبي، أسعد. (1999). سلسلة مهارات الاتصال. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- الزقزوق، رامي. (2013). "فاعلية استخدام السيكودراما في خفض مستوى القلق والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الكليات التقنية في قطاع غزة". رسالة ماجستير. جامعة الأزهر. غزة.
- زهران، حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 4. عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة. مصر.
- زهران، حامد عبد السلام. (2003). علم النفس الاجتماعي. ط6. عالم الكتب. مصر.
- الزين، هيام لطفي. (2007). الصغار في الظروف الصعبة والنزاعات. لجنة التأليف والتعريب. جامعة الكويت. الشويخ. الكويت.
- سالم، عدنان. (1998). القراءة ... أولاً. دارالفكر. دمشق. سورية.
- سعد، و خليفة. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم، النظريات، البرامج). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- سعد، يوسف عبد الكريم. (2005). علم النفس الطفولة والمراهقة. ط1. منشورات جامعة حلب. سورية.
- السعدي، عبدالرحمن. (2001). تيسير الكريم الرّحمن في تفسير كلام المنّان. دار ابن الجوزي. السعودية.
- سليمان، محمد. (2000). "تصميم برنامج ارشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية". رسالة ماجستير. جامعة عين شمس. مصر.
- السفاسفة، وعربيات. (2005). مبادئ الصحة النفسية. مركز يزيد للنشر. الأردن.
- سموكر، ميرفين و آخرون. (2010). إعادة رسم الصورة وعلاج الإعادة دليل معالجة الصدمة من النوع الأول. الطبعة الأولى. دار الكتاب الجامعي. العين. الإمارات العربية المتحدة.
- سمير، بيومي. إستراتيجيات في التعلم النشط. مدارس التربية الرقمية.
- السنباني، إيمان صالح. (2005). "فعالية برنامج علاج سلوكي معرفي في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال المساء إليهم"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- السيد عثمان، الدكتور فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- سيمونسن، ليز فليندت، و غيلبرت رييس. (2003). الدعم النفسي القائم على المجتمعات المحلية دليل تدريبي. ط1. الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. الدنمارك.
- سيمونسن، ليز فلندت. (2005). الدعم النفسي القائم على المجتمعات المحلية دليل التدريب. الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.
- شامخ، بسمة كريم. (2012). "أثر أساليب التكيف المعرفية والسلوكية في خفض الإعراض العصابية لدى مرضى القلب". الجامعة المستنصرية، العدد 203.
- الشايب، معروف. (1994). "الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم"، رسالة ماجستير غير

منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- شحادة، حسام. (2012). "فاعلية برنامج إرشادي باستخدام السيكودراما في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المنطوين". رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
- الشرقاوي، جلال. (2002). الأسس في فن التمثيل والإخراج. الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة.
- الشريف، بسمة. (2013). "فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية اليسEllis في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة عمان، جامعة عمان الأهلية". عمّان. الأردن.
- شريف، ليلى. (2002). "أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامة)". دراسات ميدانية في مدينة دمشق. سورية.
- شريف، نادية محمود. (2001). "اللعب كنشاط مسيطر في حياة الطفل". مجلة خطوة، العدد 13. المجلس العربي للطفولة والتنمية. القاهرة. مصر.
- شقيب، مصطفى. (2012). دليل الدعم النفسي في الكوارث. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 26.
- الشناوي، محمد محروس. (1994). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة. القاهرة.
- الشناوي، محمد محروس. (1996). العملية الإرشادية. دار غريب. الطبعة الأولى.
- شواش، تيسير إلياس. دليل الأخصائيين والمرشدين النفسيين في التعامل مع حالات العنف ضد المرأة. اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة.
- الشيخ، منال. (2011). "أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالي للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية مقارنة لدى الأطفال الذين تعرضوا لحوادث السير". مجلة جامعة دمشق.27 (3+4). دمشق.
- الشيخ، منال. (2012). "فاعلية برنامج إرشادي فردي في التخفيف من أعراض الصدمة النفسية الناتجة عن إساءة المعاملة الجنسية لدى الأطفال من خلال دراسة حالة. مجلة جامعة دمشق. 28 (3). دمشق.
- شيخاني، أحمد. (2012). الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال خلال الحروب والنزاعات. دمشق. سورية.
- شيفر، وميلمان. (١٩٨٩). مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها. منشورات الجامعة الأردنية.عمان .الأردن.
- صادق، عادل. (1984). الألم النفسي والعضوي. القاهرة.
- الصادق، عبدالعظيم. (2013). "الحكم الشرعي المستنبط من لفظ السمع في القرآن الكريم: دراسة أصوليّة فقهية". مجلة العلوم والبحوث الإسلامية. 6: 13-1.
- صالح، قاسم حسين. (2002). "اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية". مجلة الآداب: العدد (58) . كلية الآداب. جامعة بغداد. العراق.
- صباح، جبالي. (2012). "الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون". رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس – سطيف -. الجزائر.
- الصبوة، محمد نجيب. (1997). علم النفس البيئي، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدي بعض عمال الصناعة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- الصفار، رفاه. (٢٠٠٢). "الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين وعلاقتها بالجنس والتخصص ومدة الخدمة"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية،(ابن رشد)، جامعة بغداد.
- صندوق الأمم المتحدة للسكان وآخرون. "دليل التدريب في التقنيات المسرحية".
- صوالحة، محمد أحمد. (1996). "أثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي على التحصيل الأكاديمي لدى خمسة من أطفال المرحلة الأساسية في الأردن". مجلة اليرموك: عدد (6). الأردن.
- ضمرة، جلال. (2004). "أثر برنامج إشرافي قائم على اكتساب المهارة على الفعالية الذاتية والقلق عند المرشدين المبتدئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- الطحان، خالد، وآخرون. (1989). أسس النمو الإنساني. دار القلم. الإمارت.
- الطهراوي، جميل. (2008). "الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم". بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول: القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة. مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية. كلية أصول الدين. الجامعة الإسلامية. غزة.
- طيفور، مصطفى. (2009). "مفهوم الذات وأثرها على التكيف الاجتماعي"، رسالة ماجستير. كلية التربية ،جامعة حلب. سورية.
- عباس نذر، فاطمة. (٢٠٠٠). "الحروب واضطرابات السلوك عند الأطفال وكيفية التعامل عند الأزمات". المجلة التربوية. الكويت.
- عبد الله، سيروان. (2000). "أثر برنامج جمعي في تعديل السلوك (الوسواس القهري)"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، جامعة بغداد. بغداد.
- عبد الله، مها بشير. (2001). "أثر برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات طبة كلية المعلمين نحو مهنة التعليم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الجامعة المستنصرية.
- عبد الحسين، فراس حسن. (2014). "تأثير ثلاث أنماط من اللعب ((التنافسي - الحر - التعاوني)) في رفع مؤشرات التكيف الاجتماعي وفق متغيرالجنس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-9)، كلية التربية الرياضية". جامعة البصرة.

- عبد الخالق، أحمد محمد. (2006). الصدمة النفسية. دار اقرأ الدولية للنشر والتوزيع. الكويت.
- عبد الخالق، وفاء محمد. (2001). " لعب الأدوار الاجتماعية وعلاقته بتنشئة شخصية طفل الروضة". مجلة خطوة، العدد 13. المجلس العربي للطفولة والتنمية. القاهرة. مصر.
- عبد الرحيم، أحمد. (2016). نظرية السعادة بين الغزالي وابن تيمية. مركز التأصيل للدراسات والبحوث. السعودية.
- عبد الفتاح، كامليا. (1975). العلاج النفسي الجماعي للأطفال باستخدام اللعب. ط1. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.
- عبد المعطى، عبدالله. (2010). أطفالنا كيف يسمعون كلامنا؟. الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع. مصر.
- عبد الهادي، نبيل أحمد. (2000). نماذج تربوية تعليمية معاصرة. الطبعة الأولى. الدار العلمية الدولية. عمان.
- العتيق، أحمد مصطفى. (2001). "الصدمة النفسية المرتبطة بتعرض الأطفال وإصابتهم في حوداث الطرق". مجلة الطفولة التنمية (المجلس العربي للطفولة والتنمية): المجلد الأول (العدد 4). القاهرة . مصر.
- العيتي، ياسر. (2006). الذكاء العاطفي: نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة. دار الفكر. دمشق.
- عثمان، عبدالله. (2005). افهم غضبك كي تتغلب عليه. دار ناشري للنشر الالكتروني.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- عجين، علي. (2009). "الذكاء العاطفي الذاتي وتطبياته في السنة النبوية." 15 (2): 48 – 70.
- عدس، ومصلح. (1980). رياض الأطفال. ط1. الكلية العربية. عمان.
- عساف، وأبو حسن. (2007). "آثار الضغوط النّفسية الصدمية المترّتبة على فعل الاجتياحات العسكرية الإسرائيلية لمنطقة مخيم جنين: دراسة حالة تلاميذ الصفوف العليا من المرحلة الأساسية". مجلة جامعة الأزهر(سلسلة العلوم الإنسانية).غزة.
- عز، إيمان. (2002). "اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الأطفال". مجلة الرسالة التربوية المعاصرة. عمان. الأردن.
- عسكر، علي. (2009). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق. دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.
- العصار، إسلام. (2015). "التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة: دراسة مقارنة". رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
- عصفور، غدي عمر محمود. (2012). "الضغوط النفسية لدى أمهات المراهقين التوحديين", رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية, جامعة عمان العربية. عمان. الأردن.
- العطراني، سعد. (1995). "عقابيل التعرض للشدائد النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية من عوائل ضحايا ملجأ العامرية والعوائل المحيطة بهم", رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، الجامعة المستنصرية. العراق.
- عطايا، علا و دكاش، سولين. (2012). رزمة الحقوق الجنسية و الإنجابية للأطفال و اليافعين (ات)، دليل تطبيق الأنشطة مع الأطفال من عمر 10-13 سنة. ط 1. Save the children. بيروت. لبنان.
- عطايا، علا و دكاش، سولين. (2012). رزمة الحقوق الجنسية و الانجابية للاطفال و اليافعين (ات)، دليل المعلومات المساعدة للميسر(ة). الطبعة الأولى. Save the children. بيروت. لبنان.
- علي، زهراء محمد. (2013). "مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة". كلية الآداب، الجامعة المستنصرية. مجلة الأستاذ. 1 (204).
- علي، محمد. (1975). الإضاءة المسرحية. مطبعة الشعب. بغداد.
- العناني، حنان عبد الحميد. (1999). الصحة النفسية للطفل. دار الفكر. الأردن.
- العنزي، احمد. والجواري، أريج. (2012). "الأمن النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد وخماسي كرة القدم في كلية التربية الأساسية /جامعة الموصل". مجلة كركوك للدراسات الإنسانية. 7 (3): 1- 18.
- العنزي، عياش. (2004). "علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض". رسالة ماجستير. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- عويس، خير الدين علي، والهلالي. (1997). الاجتماع الرياضي. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي. القاهرة.
- عيد، احمد عليان. (2018). " العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن الكريم و السنة النبوية، دراسة تأصيلية". رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة. غزة. فلسطين.
- غالب، رضاب. (2001). المثلث البنائي لفن التمثيل. القاهرة.
- غطاس، عز. ومجوجة، علية. (2012). "إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة: دارسة ميدانية على عينة من المعلمات لبعض الابتدائيات بمدينتي تقرت ورقلة". جامعة قاصدي مرباح رقلة.
- http://www.univ-tebessa.dz/fichiers/master/master_1708.pdf
- غيث، سعاد منصور و آخرون. (2011). "فاعلية برنامج تدريبي معرفي – سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقيلة السحائية". المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 7: 325 – 303 .

- الفاعوري، عوني، و أبو عوض، إيناس. (2012). "أثر استخدام الصورة في تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها في الجامعة الاردنية. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. 39 (2).
- فرانكل، فيكتور. (2017). الإنسان والبحث عن المعنى: معنى الحياة والعلاج بالمعنى. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- فرماوي، ورضا عبد الله. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. الطبعة الأولى. دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- الفريحات، عمار. والمومني، فخري. (2016). "التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المتفوقين في محافظة عجلون". مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. 16: 25 – 42.
- فريق لجنة المج. تعديل السلوك. وزارة التربية و التعليم . الكويت.
- الفسفوس، عدنان احمد. (2006). اساليب تعديل السلوك الانساني، السلسة الارشادية رقم 2. ط1. فلسطين.
- فضة، وفاء منذر. (2005). مشاكل طفلك النفسية. ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر.عمان. الأردن.
- فهمي، مصطفى. (1978). التكيف النفسي. دار مصر للطباعة. مصر.
- فهمي، مصطفى. (1995)، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. ط3. مكتبة الخانجي. القاهرة. مصر.
- فورمان، و بولارد. (2015). العلاج السلوكي المعرفي. دار نون للنشر. الإمارات العربية المتحدة.
- فوستر، كونستانس. (1994). تربية الشعور بالمسؤولية عند الأطفال. ط4. مكتبة النهضة المصرية. مصر.
- فيسكوت، ديفيد. (2014). المرونة العاطفية. مكتبة جرير. السعودية.
- فويتتش، نك. (2017). حياة بلا حدود. ط 3. دار كلمات للنشر و التوزيع. الكويت.
- القحطاني، عبد الله صالح. (2015)." برنامج إرشادي جمعي لتدريب الوالدين على مهارات التواصل وأثره على خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الأبناء". جامعة شقراء. السعودية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 22 (1).
- قرايدي، اليس و سبلمان. (2010). أنا اتعاملال الحقوق و المسؤوليات. طفل الحرب الهولندية. امستردام. هولندا.
- القرشي، نايف. (2013). طفلي، افكار عملية في تربية الابناء. ط1. دار وجوه للنشر و التوزيع. الرياض. السعودية.
- القشعان، حمود. (2009). معالجة الصدمات النفسية أثناء الكوارث. الحلقة العلمية. الرياض. السعودية.
- القرآن الكريم.
- قطامي، يوسف. (2005). نظريات التعلم والتعليم. دار الفكر.
- قوتة و آخرون. (١٩٩٣)، العلاقة بين الخبرات الصادمة والمشاركة في الانتفاضة والاستجابات الانفعالية والعقلية عند الأطفال الفلسطينيين، برنامج غزة للصحة النفسية. غزة. فلسطين.
- القوصي،عبد العزيز. (1952). أسس الصحة النفسية. ط4. مكتبة النهضة المصرية للطباعة والنشر. القاهرة.
- القيسي، طالب ناصر. (1997). "الأفكار اللاعقلانية عند طلبة جامعة قاريونس". مجلة المرج الآداب والعلوم. العدد الثاني.
- كالبرتسون، شيلي. و كونستانت، لؤي. (2015). "تعليم أطفال اللاجئن السوريين: إدارة الأزمة في تركيا ولبنان والأردن". RAND، سانتا مونيكا، كاليفورنيا.
- كباجة، صالح. (2011). "التوافق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى الأطفال الصم بمحافظات قطاع غزة". رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
- الكبيسي وآخرون. (2009). "اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى منتسبي جامعة بغداد للعام الدراسي 2007 – 2008 "، مجلة العلوم النفسية: العدد الرابع عشر. العراق.
- الكبيسي و آخرون. (1999). "اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى معوقي الحرب. بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي العاشر لهيئة رعاية مقاتلي القادسية للفترة من (23 – 24 ت2 1999، بغداد)". العراق.
- الكبيسي و آخرون. (1995). "الضغوط النفسية والاضطرابات المصاحبة لها في العراق, دراسة أولية مقدمة للندوة الوطنية حول تأثير الحصار على الجوانب النفسية والسلوكية في المجتمع العراقي". مركز البحوث النفسية. العراق.
- الكبيسي، و طارق فحل. (2007). "اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى منتسبي جامعة بغداد للعام الدراسي". مجلة العلوم النفسية: العدد الرابع عشر. العراق.
- الكبيسي، وناطق فحل. (2002). "اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى الأسرى العائدين من ايران". بحث قدم إلى المؤتمر العربي الأول لدورعلم النفس في مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل العربي. بغداد.
- الكبيسي، و ناطق فحل. (2002). "الدعم النفسي والاجتماعي الأنساني. بحث قدم إلى المؤتمر العربي الإقليمي الأول للدعم النفسي. بغداد (26 – 29 نيسان 2001" . مجلة الهلال الأحمر العراقية: العدد الثالث. العراق.
- الكحلوت، وشحادة. (2011). "دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية .غزة. فلسطين.
- كفافي، علاء الدين و آخرون. (2011). "دور الإرشاد الأسري في مناهضة العنف ضد الأطفال"، محاضرة الإرشاد الأسري (ورشة عمل). الصندوق

الهاشمي .
- كوشايير، ماري – جوزيه. (1992). الذاكرة والنجاح. دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر. دمشق.
- كولتشيسكايا، ي. (1997). تربية مشاعرالأطفال في الأسرة. ط1. دار علاء الدين. دشق. سورية.
- كليمان، غيلبيرت و آخرون. (2009). قصتي عن العيش في غزة. ميرسي كور. غزة.
- اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (IASC)، (٢٠٠5). ضوابط التدخل في العنف المبني على الجنس في الأوضاع الإنسانية: التركيز على سبل منع والتصدي للعنف المبني على الجنس في حالات الطوارئ. (IASC). جنيف.
- اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (IASC)، (٢٠٠٧). دليل إرشادات دعم الصحة العقلية والرفاه النفسي الاجتماعي في الأوضاع الطارئة. (IASC). المملكة المتحدة.
- اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (IASC)، (٢٠١1). الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارىء: ما الذي ينبغي أن يعرفه العاملون في مجال العون الصحي الإنساني؟ (IASC).
- اللجنة الدولية لصليب الأحمر. (2010). "الأطفال في الحرب".
- لياس، بغيجه. (2006). "إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً". رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.
- ليلينفيلد، سكوت و آخرون. (2015). أشهر 50 خرافة في علم النفس. مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة. مصر.
- مؤسسة المربي. (2009). "نماء: منهج بناء شخصية الإسلامية من الرضاعة إلى ما بعد الجامعة". دار المربي. الرياض.
- مؤيد، صفاء الدين. (1990). تخطيط البرامج الإرشادية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل. الموصل.
- ماكاي، ماثيو و آخرون. (2016). الأفكار والمشاعر (السيطرة على حالاتك المزاجية وعلى حياتك). مكتبة جرير. السعودية.
- ماكاي، ماثيو. و فانينج، باتريك. (2016). تقدير الذات. مكتبة جرير. السعودية.
- ماكماهون، جلادينا. (2000). التكيف مع صدمات الحياة. مكتبة العبيكان. السعودية.
- المالح، حسان. (1995). الخوف الاجتماعي، دارسة عملية الاضطراب النفسي، ط٢. دمشق.
- المالح، حسان عدنان. (2002)، الاسترخاء علاج نفسي. http://hayatnafs1.blogspot.com/2016/08/relaxation.html .
- مبادىء الدعم. (2009). مبادىء الدعم والإسعاف الأولي للقائمين على الرعاية النفسية للمصابين بالصدمة النفسية الناجمة عن حوادث العنف والكوارث. مكتب منظمة الصحة العالمية. العراق.
- مبيض، مأمون. (2009). الرعاية النفسية لسجين الرأي والأسير التأهيل الجسدي والنفسي والاجتماعي. مركز التأهيل الاجتماعي . الدوحة. قطر.
- مبيض، مأمون و آخرون. (٢٠٠١). الرعاية النفسية لسجين الرأي والأسير التأهيل الجسدي والنفسي والاجتماعي. مركز التأهيل الاجتماعي. الدوحة. قطر.
- مجلي، شايع.(2011). "الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة". مجلة جامعة كلية دمشق: المجلد (27). جامعة عمران. دمشق.
- مجمع اللغة العربية. (1985). المعجم الوسيط، ج1. القاهرة.
- المحارب، ناصر إبراهيم. (1993). "الضغوط النفسية، اجتماعية والاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان، تحليل جمعي للدراسات". رابطة الاجتماعيين النفسيين المصرية (دراسات نفسية). القاهرة.
- المحارب، ناصر إبراهيم. (2000). المرشد في العلاج الإستعرافي السلوكي.
- محفوظ، السعيدي. ويونس، بالحسن. (2012). "مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية: دارسة ميدانية بثانويات مدينتي – ورقلة – تقرت". جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -. http://www.univ-tebessa.dz/fichiers/master/master_2140.pdf
- محمد، عادل عبدالله. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات. دار الرشاد. القاهرة.
- محمد، عبد العزيز. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- محمد علي، زهراء. (2013). "مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة". مجلة الأستاذ: العدد (204)،المجلد (1). كلية الآداب،الجامعة المستنصرية. العراق.
- مختار، وفيق صفوت. (1999). مشكلات الأطفال السلوكية، الأسباب و طرق العلاج. ط1. دار العلم والثقافة. القاهرة. مصر.
- مرعي، فتحي. (2008). الإنسان وحالته المزاجية، ط1. مكتبة الغريب. جمهورية مصر العربية.
- مستقبل سوريا الزاهر. (2016). "مفاهيم في الحماية والصحة النفسية (الوعي والممارسة)". الأسبوع العلمي.
- مسلم، صحيح مسلم.
- مشري، سلاف. (2016). "الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر وإستراتيجيات المواجهة". مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. 29: 16-3.

- المصري، وليد احمد. (1998). "دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة وتأثيره في شخصية اطفال السادسة". مجلة العلم/الطالب، العدد (2). معهد التربية. دائرة التربية والتعليم. عمان. الأردن.
- مصطفى، سامية. البيان في حسن الحفظ وجلاء الأذهان. مطبعة المعرفة.
- المطيري، محمد نايف. (2006). "مصادر الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدينة الرياض في السعودية و علاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. الأردن.
- معالي، إبراهيم. (2003). "أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة"، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية، الأردن.
- المعايطة، خليل. (2006)." فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أخوة وأخوات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية الشديدة وتغيير اتجاهاتهم نحوه"، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية. الأردن .
- المعموري، لمياء. (2015). "قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة". مجلة الأستاذ. 165: 337 – 354.
- مكتب الإنماء الاجتماعي. (2001). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية. الديوان الأميري. الكويت.
- منصور، الببلاوي. (1989). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- منصور، علي. (1999). علم النفس التربوي. ط6. منشورات جامعة دمشق. سورية.
- منظمة التضامن النسائي. (2011). "نعم أستطيع: القيادة للشباب / ات". مركز "كن حراً".
- منظمة الصحة العالمية ومؤسسة رضوح الحرب ومؤسسة الرؤية العالمية الدولية. (2011). الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان. منظمة الصحة العالمية، جنيف.
- منظمة الصحة العالمية. (2001). تعريف الصحة النفسية. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/ar/.
- منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع مكتب المفوض السامي للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، (1996). الصحة العقلية للاجئين. منظمة الصحة العالمية.
- المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. (2015). "الثقافة والسياق والصحة العقلية والمعافاة لدى السوريين".
- المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. (2013). "مستقبل سوريا أزمة الأطفال اللاجئين".
- المهداوي، عبدالله محمد. (2019). المواجهة النفسية للأحداث الصادمة. ط1. دار الرنيم للنشر و التوزيع. الأردن.
- المومني، وليد. (2001). "إستراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب"، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان . الأردن.
- النابلسي، محمد أحمد و آخرون. (1991). الصدمة النفسية علم نفس الحروب والكوارث. دار النهضة العربية. بيروت.
- ناصف، مصطفى. (1983). نظريات التعلم: دراسة مقارنة. عالم المعرفة. الكويت.
- نجاتي، محمد عثمان. (2000). الحديث وعلم النفس. ط 4. دار الشروق. القاهرة.
- نجاتي، محمد عثمان. (1993). الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين. ط 1. دار الشروق. القاهرة.
- النخالة، أفنان. (2017). "اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتفكير الاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من الأطفال في قطاع غزة". الجامعة الإسلامية. غزة.
- النادر و آخرون. (2014). "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة". دراسات(العلوم التربوية). 41 (1). الأردن.
- النادي، عادل. (1993). مدخل إلى فن كتابة الدراما. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- نسيمة، داوود. (1995)، "الضغوط النفسية التي يعاني من طلبة الصف 6 حتى 10 في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف". مجلة العلوم الإنسانية: المجلد الثاني والعشرون العدد 6. عمان . الأردن.
- نصار، جهاد. و داروشه، سعيد. (2008). "كراسة فعاليات وأنشطة كسر الجليد". ادارة الشبيبة والمجتمع – لواء الجنوب.
- نصار، كريستين. (١٩٩٨). اتجاهات معاصرة في العلاج النفسي : نحو تكاملها و تدامجها واقعياً وتطبيقيّاً. شركة المطبوعات. بيروت.
- نصار وآخرون. (١٩٩١). واقع الحرب وانعكاساتها على الطفل: حالة الطفل اللبناني. دار الجيل، بيروت.
- نعمة، جاسم. (2010). " القرارات اللونية للقاعات الدراسية في المدارس الابتدائية و أثرها في تشكيل بيئة تعليمية نموذجية للطلبة (الأطفال)". المجلة العراقية للهندسة المعمارية. 6: 481 – 500.
- نوركروس، جون سي. (2014). علم التغيير، 5 خطوات لإدراك أهدافك و قراراتك. ط1. مكتبة جرير. السعودية.
- نوري، أحمد محمد. (2009). "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي". مجلة التربية والعلم، العدد الثاني. جامعة الموصل. العراق.
- الهاشمي، عبدالرحمن. (2012). ورقات من كتاب ونفس: فقه النفس. http://artoflife.net/wp-content/uploads/2013/11/FqhNfs.pdf
- هدى، لكحل. (2014). "الصدمة النفسية عند ضحايا الصدمة الدماغية". رسالة ماجستير. جامعة سطيف. الجزائر.

- هداية، بن صالح. (2015). "الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس: دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية". مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. 11: 86 – 97.
- هشيم، زهير. (2008). الاسترخاء الذاتي (الإيحائي). كلية الطب، جامعة القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- وافي، ليلى. (2006). "الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق لدى الأطفال الصم والمكفوفين"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية. السعودية.
- وايد مان، نانا. (2010). الدعم النفسي – الاجتماعي دليل المشارك، المركز المرجعي للدعم النفسي – الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي. الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. الدنمارك.
- الوتار، نظام،، وعبد الغفور، رافع. (2008). "أثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات".
- وحدة التدريب النفسي. تجربة اللاجئين. مجلد ٢. مركز دراسات اللاجئين. جامعة أكسفورد.
- الوحيدي، قورة. (١٩٨٩)." أطفال الانتفاضة: دراسة توثيقية " . وكالة أبو عرفة للصحافة والنشر. القدس. فلسطين.
- وداعة، نجلاء نزار. (2016). "اضطرابات الضغوط الصدمية الثانوي لدى آباء وأمهات الجنود العراقيين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية". كلية التربية, قسم العلوم التربوية والنفسية، الجامعة المستنصرية. العراق
- وينج، لونا. (1994). الأطفال التوحديون. ط 2. سانت إدمندرزيدي. المملكة المتحدة.
- يحيى، أحلام. (2015). "دور الإرشاد النفسي الديني في تحقيق التوافق النفسي لدى لمراهقات المتمدرسات ببعض ثانويات مدينتي مسيلة وبوسعادة (دراسة مقارنة بين المرتادات وغير المرتادات للمدارس القرآنية". رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف - المسيلة - . الجزائر.
- يسمينة، ناجي. (2015). "مساهمة تقنية الEMDR في التخفيف من حدة الصدمات النفسية: دراسة حالة". رسالة ماجستير. جامعة محمد خيضر – سكرة.
- ينغ، جوني. (2006). 100 فكرة لإدارة سلوك الطلاب و الطالبات. العبيكان. السعودية.

المراجع الانجليزية

- A Carpenter, T. P et al., (2012). "Religious Coping, Stress, and Depressive Symptoms among Adolescents: A Prospective Study". Psychology of Religion and Spirituality, 4, 19-30.
- Maslow, A. (1970). Motivation and Personality. 2nd edition. Harper & Row, New York.
- Albert. I, and Santos, (2004). "5 Day Workshop at the Shelter for Survivors of Human Trafficking." Psychosocial Support to Groups of Victims of Human Trafficking in Transit Situations 59 – 74 Guglielmo Schinina' Psychosocial Notebook Vol. 4, International Organization for Migration (IOM).
- Ali, H., & Jacob, S. (2014). "Assessment of Psychosocial Disturbance of Immigrants in AL-Najaf Refugee camp". Journal of Kufa for Nursing Science. 4(1): 1-13.
- Alcock, T. (1954). "Conquering War Strain in children". American Journal of Psychiatry. 102Maslow.
- Al-Mseidin, K., & et al., (2017). "The relationship between social and academic adjustment among secondary female students in Jordan". European Journal of Education Studies, 3 (2): 333 – 346.
- Altman, D. (2014). The mindfulness toolbox: 50 practical mindfulness tips, tools, and handouts for anxiety, depression, stress, and pain. PESI publishing & media.
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. (DSM-IV). (4th. Ed.). APA. Washington, DC.
- Amy Morrison, A, (2013). "Understanding Children's Preferences in Art Making: Implications for Art Therapy", a Dissertation. Lesley University. USA.
- Andrews, D.W, et al., (1995). "The Adolescent Transitions Program for High-Risk Teen and their Parents: Toward a School-Based Intervention". Education and Treatment of Children, 18, 478-498.
- Anderson, A., & Nuttall, P. (1987). "Parents and Adolescents", Family Relations. 36) 1 :(40-45.
- Ankri, E. & et al., (2010). "Reactions to terror attacks in ultra-Orthodox Jews: The cost of maintaining strict identity". Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes. 73: 190-197.
- Ano, G., & Vasconcelles, E. B., (2005). "Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis". Journal of Clinical Psychology. 61:461–480.

- Apter, I. (1982). Troubled children, troubled system. pramon. New York.
- Are we listening (2014). Are we listening? Acting on our commitments to women and girls affected by the Syrian conflict. International Rescue Committee (IRC). New York.
- Asthana, A. (2008). "Boys 'might do better in single-sex classes". The Guardian. https://www.theguardian.com/education/2008/apr/27/schools.uk
- Atkinson, R.C, et al., (1996). Hilgard's Introduction to: Psychology. 12thed. Harcourt Brace. New York.
- Augusto Boal, (2005). GAMES FOR ACTORS AND NON-ACTORS. Second edition. Taylor and Francis e-Library. London and New york.
- Awwad, E. (1987). "The prevalence of traumatic stress among Palestinian adolescents". Presented at the (1991) World Congress on Mental Health. Mexico City. Mexico.
- Azar, T., & Siegle, R. (1990). "Behavioral Treatment of Child Abuse". Behavior Modification.14: 279-300.
- Back, A. (1963). "Thinking and depression". Archives of General Psychiatry. 9: 324-333.
- Bacon. Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). "Marital Communication". Journal of Marriage and the Family. 52: 832-843.
- Baetz, M., & et al., (2006). "How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population". Canadian Journal of Psychiatry. 51: 654- 661.
- Bailey, R. (1989). 50 Activities For Managing Stress. HRD press, Inc. in association with Gower.
- Baldwin, V. (2005). "Trauma symptoms". Trauma pages, http://www.trauma-pages.com.
- Bamber, M. (2011). Overcoming your workplace stress: A CBT based Self help Guide. USA and Canada.
- Bandur, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall, Inc., Englewood cliffs, New Jersey.
- Barnett, J. (2011). "Coping style as a mediator to the influence of emotional intelligence on self - esteem and anxiety for juvenile delinquent males". PhD thesis. Oklahoma State University.
- Beautrais, L., & et al., (1982). "Family Life events and behavioral Problems in Preschool – aged children pediatrics". 70 (5).
- Beck, T., & et al., (1985). Anxiety Disorders and Phobias: A cognitive Perspective. Basic Book Inc. New York.
- Beck, T. (1991). "Cognitive therapy: A 30-year retrospective". American Psychologist, 46 (4): 368-375. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.46.4.368 .
- Beck, T. (1976). "Cognitive therapy and emotional disorders". International Universities Press. New York.
- Beck, S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. Guilford press. New York.
- Beech, R., & et al., (1982). A behavioural approach to the management of Stress: A practical Guide to Techniques. Chichester, John Wily and Sons.
- Bellack. A., & Kazdin, H. (1990). International Handbook of Behavior Modification and Therapy. New York.
- Benefits, Limitations, and Potential Harm in Psychodrama (Training) © Copyright 2005, 2008, Rob Pramann, Ph.D. Shepherd's Staff Training in Psychodrama.
- Benson. (2006). "Learning of relaxation art". New York. Vol. No.2.
- Bessel, A. et al., (1996). Traumatic Stress. New York. USA.
- Billing, A., & Moos, R, (1984). "Coping, Stress and Social resources among adult unipolar depression". J.P.S.Psycol. 46: 877-891.
- Binson, B., & Kinear, A. (2012). "Creative arts therapy with Thailand's mobile arts therapy group". 27-35.
- Blaylock, R. (2006). "Good Sleep: Stop insomnia, Reduce stress, Boost your total health". The Blaylock Wellness Report. 3 (3): 1-12.
- Block, P., & et al., (1998). "Children's Manifest anxiety Scale". Journal of Educational sociology. 16.
- Boal, A. (2005). Games for actors and non-actors. Routledge, Taylor & Francis Group. London and New York.
- Boal, A. (2008). Theatre of the oppressed. Pluto press.
- Bodman, M. (1944). "Children Psychology in War – time Britain". Journal of Educational Psychology. 35.
- Bounie, T. (2000). "How to motivate students". Journal of physical education. 5. NewYork.
- Bradley, C., & Cox, T. (1986). Stress and Health. In: Cox, T. (Ed). Stress. Mc Millan. London.

- Brady, J., & et al., (1999). “Vicarious traumatization, spirituality and the treatment of sexual abuse survivors: A national survey of women psychotherapists”. Professional psychology, research and practice. 30: 386-393.
- Brarian, A. (2002). “Examining the Relationship BetWeen Stress and lack of Social Support in Mothers of Children with Autism”. Focus on Autism & other Developmental Disabilities, 17 (4): 208-215.
- Bryant, R. (2016). Acute stress disorder: How it is and how to treat it. The Guilford press.
- Brosan, L. & Todd, G. (2009). Overcoming stress: A self-help guide using cognitive behavioral techniques. Robinson. London.
- Bux, M., & Coyne, S. M., (2009). “The effects of terrorism: The aftermath of the London terror attacks”. Journal of Applied Social Psychology, 39: 2936-2966.
- Carighead, W. E. (1982). “A brief clinical history of cognitive Behavior therapy children”, School Psychology review. 11 (1): 5-13.
- Carol, M., & et al., (1993). Vietnam combat veterance with PTSP.
- Carpenter, T., & et al., (2012). “Religious Coping, Stress, and Depressive Symptoms among Adolescents: A Prospective Study”. Psychology of Religion and Spirituality”. 4: 19-30.
- Chan, C., & Rhodes, Jean. (2013). “Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina”. Journal of traumatic stress. 26: 257-265.
- Chan, D. (2005). “The Structure of Social Coping among Chinese Gifted Children and Youths in Hong Kong”. Journal for the Education of the Gifted.29 (1): 8 - 29.
- Checchi, F., & et al., (2007). “Public Health in Crisis-Affected Populations. A Practical Guide for Decision-Makers”. Humanitarian practice network at ODI. HPN Network Paper 61. London.
- Child Welfare. Resistant Youths. 71 (6): 557-573.
- Child Welfare Information Gateway. (2012). “Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children Affected by Sexual Abuse or Trauma”. Child Welfare Information Gateway. Washington, DC. https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/trauma.pdf .
- Chimera, C., & Baim, C. (2010). “Introduction to Psychodrama Workshop for IASA Conference”, Cambridge, Workshop leaders.
- Christensen, A., & Shenk, L. (1991). “Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, and Divorcing Couples”. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 59: 458-463.
- Clark, D. (1997). “An information processing model of anxiety: Automatic and strategic process”. Behavior Research and Therapy. 35:49-58.
- Clark, L., & Davis-Gage, D. (2010). “Treating trauma: Using psychodrama in groups”. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_59.pdf
- Clayton, E. Tucker - Ladd. (2000). Psychological Self-Help. Mental Health Net.
- Corey, G. (1996). Theory and practice of Counseling and Psychotherapy. Brooks/ Cole. USA.
- Cornell, N. (2015). “Factors influencing the likelihood of using religion as a coping mechanism in response to life events stressors”. Honors theses. College of Saint Benedict and Saint John’s University.
- Cohen-Cruz, J., & Schutzman, M. (2006). A Boal Companion: Dialogues on theatre and cultural politics. Routledge, Taylor & Francis Group. London and New York.
- Craig, J. (1996). Human Development. Prentice Hall. New Jersey.
- Cramer, D., & Kupshik, G. (2000). “Effect of Rational and Irrational Statements on Intensity and Inappropriateness of Emotional Distress and Irrational Beliefs in Psycho- therapy Patient”. British J. Clinical Psychology.32 (30): 319-325.
- Crum, A. (2000). The 10 – Step Method of Stress Relief: Decoding the meaning and significance of stress. CRC press.
- Fenell, D., & Weinholel, B. (2003). Counseling families: An introduction to marriage and family therapy. Third edition.
- Davison, J., & Gand, M. (1982). Abnormal Psychology, An Experimental clinical Approach. John willey & Sons. Inc. New York.

- Davidson, M. (2002). Cognitive therapy for therapists. Oxford University Press. UK.
- Davidson, M., & Cooper, C. (1983). Stress and the Woman Manager. Oxford, Martin Robertson
- Davis, L., & Boster, H. (1992). “Cognitive-behavioral-expressive interventions with aggressive and resistant youths”. Child Welfare: Journal of Policy, Practice, and Program. 71(6): 557-573.
- Dawud, S., & et al., (1991). “Effect of Domestic Violence on children s, Adjustment in School”. Paper Presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in children Development.
- Deblinger, M., & Henry, D. (1990). “Cognitive – Behavioral Treatment for Sexually Abused Children Suffering Post-Traumatic Stress, Preliminary Findings”, journal of the American Academy of child and adolescent psychiatry. 29: 747-752.
- Defliur, L., & Everette, E. (1986). Understanding Mass Communication. Isughton Miffin Company. Boston.
- Dickey, Joannap: phyll is, (1989). “What young children say about stress and coping in school”. j. Health education. 2: 14-17.
- Dohrenwend, S. (1975). “Social Status and Stress full life Events”. Journal of Personality and Social Psychology. 28 (2).
- Doward, J. (2012). “Single-sex schools are more likely to produce high-flying career girls”. The guardian. https://www.theguardian.com/education/2012/jan/08/girls-schools-better-risk-taking
- Drydon, W. (1996). Rational emotive behavior, Therapy. In W. Dryden (ed) Hanbook of Individual Therapy. New-Delhi-SAGE publications. India.
- Eerdevegh, C., & et al., (1998). “Multiple Stressors and Social – Emotional Functioning in Elementary School Children”. D A I – B. 59 / 61: 419.
- Ellis, A. (1990). “Rational and in rational beliefs in counseling psychology”. Rational Emotive and cognitive behavior therapy, 8 (4): 221- 225.
- Erözkan, A. (2013). “Exploring the relationship between perceived emotional intelligence and coping skills of undergraduate students”. International Journal of Human Sciences. 10(1): 1537-1549.
- Ellis, A. (1987). The Practice of Rational – Emotive Therapy. New York.
- Eysenck, W. (2000). Psychology: A students Handbook. Psychology, UK.
- Feldman, B. (1999). Board review series behavioral science , harwal, publishing, zed.
- Ferguson, B., & Her Wood, F. (1989). “A comparison of Teacher Referral and Pupil Self – Referral Measures Relative to Perceived School Adjustment and Anxiety”. School Psychology International. 5 (2).
- Figley, R. (1995). “Compassion Fatigue as Secondary Traumatic Stress Disorder”, An overview. In C.R. Figley (Ed.), Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in those who treat the Traumatised, (pp.1-20). Brunner. New York.
- Finley, T. (2015). Are Learning Styles Real - and Useful?, https://www.edutopia.org/article/learning-styles-real-and-useful-todd-finley
- Flannery, R. (1999). “Psychological Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: A Review”. International Journal of Emergency Mental Health. 1(2):135-140.
- Foa, B., & et al., (1999). “The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI)”. M. 11: 314-303
- Frank, A. (2001). “Stress and health”. http\\www.comcnet.columbia.edu\text s\guide\hmg40-0008.html
- Frankel, F. (2010). Friends forever, how parents can help their kids make and keep good friends. Jossey-Bass and sons. USA.
- Freh, M. (2016). “Why are some individuals more resilient than others: the dynamic role of social support and religious coping in Predicting PTSD and Psychiatric Distress as a Result of Mass Trauma”, Arts Journal. 116: 45-66.
- Freh, M., & et al., (2012). “An Exploration of PTSD and Coping Strategies: Response to the Experience of Being in a Bomb Attack in Iraq”. Traumatology, 19: 87-94.
- Freud, A., & Burlinham. (1973). War and children. Commotion Green Wood Publisher.
- Galea, S., & et al., (2002). “Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City”. The New England Journal of Medicine, 346: 982-987.
- Galt, C. (2000). “Impact of Stress Inoculation on Performance Efficacy Linked to Instru- mental Activities of Daily Living”.

Dissertation Abstracts International. 60 (9): 4920

- Ganellen, B. (1984). "Hardiness and Social support as moderators of the effects of life stress". Journal of personality and social psychology. 47 (1):156 – 163.
- Garrett, V. (2010). Effective short-Term Counselling within the Primary Care Setting: Psychodynamic and Cognitive–Behavioural Therapy Approaches. Karnac Books Ltd. London.
- Gecas, V., & Schwalbe, M. (1986). "Parental Behavior and Adolescent Self-Esteem". Journal of Marriage and the Family, 48: 37-46.
- George, R., & Shari, B. (2012). "Role of emotional intelligence on stress and coping of gifted adolescents". International Journal of Physical and Social Sciences, 2 (9): 524 – 538.
- Gerard, W. (1943). "Psychological of Preadolescent Children in War – time: Psychological effects of War on the small children and mother". American Journal of Ortho – Psychiatry. 13.
- Glass, D., & Singer. (1972). Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressors. Academic Press New York.
- Gmitrowicz, A., & et al., (2012). "Evaluation of stress coping styles and emotional intelligence in psychiatrically treated, self-harming adolescent patients with selected reference clinical features". Psychiatria Polska. 46 (2): 227–240.
- Goforth, A. (2011). "Acculturation and psychological adjustment among Arab American adolescents". PhD thesis. Michigan state university.
- Gold, Y., & Roth, R. (1994). Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution. (2nded). the Falmer Press. London.
- Goldsmiths. (2008). Management competencies for preventing and reducing stress at work. HSE.
- Gordon, T. (1999). Parent Effectiveness Training Workshop. Wyden. New York.
- Gordon, T. (1975). P.E.T. Parent Effectiveness Training, the tested new way to raise responsible children. New American Library. New York.
- Gough, R. (2011). "Stress management of north Carolina community college presidents: The impact of emotional intelligence". PhD thesis. The Faculty of the Department of Educational Leadership. East Carolina University.
- Greenberg, J. (2008). Comprehensive Stress Management. 10th edition. McGrawHill.
- Greenland, S. (2010). The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate. Free press, A division of Simon & Schuster, Inc.
- Gross, D., Fogg, L. & Tucker, S. (1995). "The Efficacy of Parent Training for Promoting Positive Parent Toddler Relationship". Research in Nursing & Health, 18: 489-499.
- Grunert, K. & et al., (2003). "When prolonged exposure fails: Adding an imagery-based cognitive restructuring component in the treatment of industrial accident victims suffering from PTSD". Cognitive and Behavioral Practice, 10: 333-346.
- Haber., & et al., (2007). "The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review". American Journal of Community Psychology. 39: 133–144.
- Habit, M. (2003). The foundations of the psychological individual health. Almaktab Aljameai. Cairo.
- Hamblen, J. (2003). "PTSD in Children and Adolescents". National center for post-traumatic stress disorder.
- Harrison, O., & et al., (2001). "The epidemiology of religious coping: A review of recent literature". International Review of Psychiatry. 13: 86-93.
- Hays, N., & Orral, S, (1987). Psychology: An introduction. UX Limited. London.
- Hayward, D., & et al., (2012). "Longitudinal Relationships of Religion with Posttreatment Depression Severity in Older Psychiatric Patients: Evidence of Direct and Indirect Effects". Depression Research and Treatment, doi:10.1155/2012/745970.
- Health and safety executive. (2007). Managing the causes of work-related stress. 2nd edition. HSE Books.
- Health and safety executive. (2009). How to tackle work-related stress. HSE Books.
- Herman, J. (1997). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books. United States of America.
- Herman's, J. (2014). "Stages of Recovery from Trauma". http://heartsasgold.blogspot.com/2014/09/judith-hermans-stages-

of-recovery-from.html .

- Hermine, G. (2004). Cognitive-Behavioural Integrated Treatment. Wiled. New York.
- Hobfoll, E. (2012). "Conservation of resources and disaster in cultural context: the caravans and passageways for resources". [Comment]. Psychiatry. 75: 227-232.
- Holding, D. (1985). Stress and Fatigue in Human Performance. John Wily. Chichester.
- Horn, W., Lalongo, N., & Greenberg. (1990). "Additive Effects of Behavioral Parent Training and Self-Control Therapy with Attention Deficit Hyperactivity Disordered Children". Journal of Clinical Child Psychology. 19: 98-110.
- Horn, R., & Strang, A. (2009). "Psychosocial support to conflict – affected children, youth and families in Gaza". A programme supported by the United Kingdom's Department for International Development (DFID). Mercy corps. Queen Margaret University. UKaid from the department for international development.
- Horowitz., & et al. (1979). Impact of event scale: A measure of subjective stress. Psychosomatic Medicine.management for wellness. (2nd ed). Harcout Brace jovaich college publishers. NewYork.
- Hultsch, D., & Deutsch, M. (1981). Adult Development and Aging: A life – span perspectives. (New York: Mc Graw – Hill Book Company. New York.
- Hunt, R. (1993). Fundamentals of cognitive psychology. 4thed. McGraw-Hill. USA.
- Hyden, S., & et al., (2015). "Preventing secondary traumatic stress in educators". Child, Adolescent Psychiatric of North America. 24: 319-333.
- International Medical Corps. (2013). Mental health/ psychosocial and child protection assessment for Syrian refugee adolescents in Za'atari refugee camp. Jordan.
- International Medical Corps, UNICEF. (2014). Mental health / psychosocial and child protection for Syrian adolescent refugees in Jordan. IMC & UNICEF. Amman. Jordan.
- Iwaniece, D. (1997). "Evaluating Parent Training for Emotionally Abusive and Neglectful Parents: Comparing Individual versus Individual and Group Intervention". Research on Social Work Practice. 7: 329-349.
- Izydorczyk, B. (2011). "Application of Psychodrama and Object Relations Psychotherapy – An Integrated Approach to the Treatment of Bulimia Nervosa Based on Selected Elements of the Theory and the Author's Own Experience", New Insights into the Prevention and Treatment of Bulimia Nervosa. http://cdn.intechopen.com/pdfs/21388/InTech-Application_of_psychodrama_and_object_relations_psychotherapy_an_integrated_approach_to_the_treatment_of_bulimia_nervosa_based_on_selected_elements_of_the_theory_and_the_author_s_own_experience.pdf .
- Janis, I. (1951). Air War and emotional Stress. Mc Graw Hill. New York.
- James, R., & Hatife, S. (1999). "School Maladjustment in Young Children: Teacher Ratings in Rochester". Compared School Psychology International. 7.
- Jianping, W., & et al., (2007). "Effects of values on the PTSD symptoms of deliberate trauma victims". Acta Psychologica Sinica. 39: 873-879.
- Johnson, W. (2000), Reaching out, Interpersonal Effectiveness and Self- Actualization. Allyn and Bacon. Boston.
- Jarvis, M. (2006). Sport psychology. Routledge, Taylor & Francis Group. London and New York.
- Kaiser, P., & Hancock. (2003). "Teaching Parents New Skills to Support their Young Children Development". Infants and Young Children. 16 (1): 9 – 22.
- Karchor, C. (1994). "Post traumatic stress disorder in children as result of violence" Doctoral Research Paper. Biola University.
- Karim, J. (2009). "Emotional intelligence and psychological distress: Testing the mediatory role of affectivity". Europe's Journal of Psychology. 20 – 39.
- Karim, J. (2009). "Emotional Labor and Psychological Distress: Testing the mediatory role of work – family conflict". European Journal of Social Sciences. 11 (4): 585 – 598.
- Karim, J., & Weisz, R. (2010). "Emotional Labour, Emotional Intelligence, and Psychological Distress". Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 36 (2): 187 – 196.

- Kasl. (1983). “Pursuing the link between stressful life experiences and disease: A time for Reappraisal”. In: Cooper, c. (Ed): Stress Research Issues for Eighties. John Wiley and Sons. Chichester.
- Keinan, G. (1987). “Decision Making under Stress: Scanning of Alternatives under controllable Threast”. Journal of Personality and Social Psychology. 52 (3).
- Kellermann, F. “First published in the Journal of the British Psychodrama Association”, 14, 1/2, 3-19. ETHICAL CONCERNS IN PSYCHODRAMA.
- Kempf, J. (2011). “Recognizing and managing stress: coping strategies for adolescents”, the university of wisconsin- stout.p. 01.
- Kingdon, D., & Turkington, D. (2002). The case study guide to cognitive behaviour therapy of psychosis. John Wiley & Sons, Ltd.
- Klaric, M., & et al., (2013). “Secondary traumatic and systematic stress”. Medicina Academica Mostariensia, 1: 29-36.
- Kliman, G. (2006). “Psychoanalytically-Based Workbooks to Help Children Cope with Disaster”. The Journal of the American Psychanalyst. 40(4): 16-18.
- Kliman, A. (1996). “The Relation of Child Behaviour to Family Violence and Maternal Stress”. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 53 (5. (
- Klinic Community Health Center, (2010). Stress and stress management. Klinic Community Health Center. Canada.
- Knapp, M. & Vangelisti, A. (1995). Interpersonal Communication and Human Relationship. Allyn. Boston.
- Knox, G. 40 Icebreakers for Small Groups. www.insight.typepad.co.uk
- Krall, H. (2013). “Ending Gender Violence –Empirical Research in Psychodrama Group Therapy and Group Processes”, FEPTO Research Committee Meeting. Padova. Italy.
- Krantz, S., & Raisen, S. E. (1988). “Environmental Stress, Reactive and ischemic Heart Disease”. British Journal of Medical Psychology. 61 (1).
- Kübler-Ross, D. (1969). On Death and Dying. Macmillan. New York.
- Kuwayama, N. (2016). Psychosocial Care Manual. NPO Frontline. Japan.
- Lawrence, P., & Oliver, J. (1999). Personality: Theory and Research. 7thed. Wiley & Sons. New York.
- Laff, M. (2006). “Got stress?: Three experts target the source and the means to combat it”. American Society for Training & Development. 31 -36.
- Lazarus, R., & Monat, A. (1985). Stress and coping. Second edition. Mc Graw Book Company.
- Lester, L., & Brannon, L. (2003). Psychology. Allyn & Bacon. New York.
- Levine, A. (1997). Waking the tiger: Healing trauma: the innate capacity to transform overwhelming experiences. Berkeley, Calif: North Atlantic Books.
- Lin, Y., & Margolin, D. (2014). “The ripple of fear, sympathy and solidarity during the Boston bombings”. EPJ Data Science. 3: 1-31.
- Linehan, M. (1993). Skills Treating Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press. New York.
- Lussier, N. & Irwin, P. (1990). Human Relation in Organizations. A Skill-Building Approach, INC. USA.
- Luther, S., & et al., (1997). “Development Psychology Perspectives on Adjustment Risk and Disorders”. Cambridge University Press. London.
- Lewicki, R., & et al., (2016). “An Exploration of the Structure of Effective Apologies”. Negotiation and conflict management research. 9 (2): 177 – 196.
- Izydorczyk, B. (2011). “Application of Psychodrama and Object Relations Psychotherapy – An Integrated Approach to the Treatment of Bulimia Nervosa Based on Selected Elements of the Theory and the Author’s Own Experience “. Department of Clinical and Forensic Psychology. University of Silesia in Katowice. Poland.
- Machel, G. (1996). The impact of armed conflict on children. United Nations. New York. See www.unicef.org
- MacMillan, R., & Hansen, D. (1991). “Low and High Deviance Analogue Assessment of Parent-Training with Physically Abusive Parents”. Journal of Family Violence. 6: 269-301.

- Macy, R., & et al., (2002). Psychosocial Play and Activity Book for Children and Youth Exposed to Difficult Circumstances. UNICEF – MENA. Center for Crisis Psychology. Norway.
- Mael, F., & et al., (2005). “Single-Sex versus Coeducational Schooling: A Systematic Review”. American Institutes for Research. Washington, D.C.
- Martin, C. (2004). Personality Type and Stress: A coaching Tool for Effective Executive Functioning. The center for applications of psychological type, Inc.
- Martin, C., & et al., (2016). Comprehensive guide to post-traumatic stress disorders. Springer.
- Martin, P., & et al., (2000). “The science of optimism and hope”. Templeton Foundation Press. Philadelphia.
- Maunder, L., & Cameron, L. with contributions from healthcare staff and service users in Northumberland. (2009). “Stress: A self help guide”. Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust. Published by the Patient Information Centre.
- Maslach C., & Jackson S. (1981). “The Measurement of Experienced Burnout”. Journal of Occupational Behavior. 2: 99-113.
- McKay, L. (2007). Trauma and Critical Incident Care for Humanitarian Workers. Headington Institute Care for Caregivers Worldwide. USA.
- McVea, C. (2009). “Resolving Painful Emotional Experience during Psychodrama”. Ph.D. thesis. Queensland University of Technology. Brisbane, Queensland.
- Medin, D., & Markman, A. (2005). Cognitive psychology. 4thed. Wiley & Sons. New York.
- Meisenhelder, B. (2002). “Terrorism, posttraumatic stress, and religious coping”. Issues in Mental Health Nursing, 23: 771–782.
- Mekran, M., & Qasem, M., (2016). “Relationship between Resilience and Posttraumatic Stress Disorder among Graduate Students”. International Journal of Recent Scientific Research. 7 (2): 8963-8966.
- Middlemiss, W. (1996). “Parental Educational Program: Effectiveness and Retention”. Psychological Reports. 78: 1307-1310.
- Miller, A. with Shelly, S. (2010). Living with stress. Facts on File, Inc.
- Miller, L., & Smith, A. (1997). The difference kinds of stress.
- Mons, E. (1951). “Air raids and the Small Child”. British Medical Journal. 2.
- Morgan, N. (2014). The teenage guide to stress. Includes exams, relationships, social media & cyber bullying, depression, eating disorders, drugs & alcohol. Walker Books.
- Morse, T. (1975). Stress in normal childhood in live society stress and disease. 2nd. oxford university press. Pp 735.
- Mueller, F. (2007). “Separate but equal? The enduring appeal of the single-sex public high schools of New South Wales”. PhD thesis. University of Wollongong.
- Murphrey, E. (2011). “Effective Treatment of Complex Post Traumatic Stress Disorder and Early Attachment Trauma”. Professional Psychology Doctoral Projects. University of St. Thomas, Minnesota.
- Nardi, C. (2000). “Adjustment Disorder of Conscripts as a Military Phobia”. Military Phobia, 159, 9, 612-616.
- Nelson, W., & Levant, R. (1991). “An Evaluation of A Skills Training Program for Parents in Stepfamilies”. Family Relation. 40: 291-296.
- Neria, Y., & et al., (2008). “Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review”. Pschol Med. 38: 467-80.
- Newman, J. (1978). “Children of disaster: Clinical observation at Buffalo creek”. American Journal of Psychiatry. 133 (3).
- Norris, H., & Kaniasty, K. (1996). “Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model”. Journal of Personality and Social Psychology. 71: 498–511.
- North, S., & et al., (1994). “Posttraumatic stress disorder in survivors of a mass shooting”. American Journal of Psychiatry. 151: 82-88.
- Ohlsen, M. (1977). Group Counseling. Rinehart & Winston. New York.
- Okun, F. (1991). Effective Helping, Interviewing, and Counseling Techniques. Brooks/cole. USA.
- Ollendick, H. & Cerny, A. (1981). Clinical behavior therapy.
- Overland, G., & et al., (2014). Nordic Work with Traumatised Refugees: Do We Really Care. Cambridge Scholars Publishing , Newcastle, UK.

- Páez, D., & et al., (2007). "Social sharing, participation in demonstrations, emotional climate, and coping with collective violence after the March 11th Madrid bombings". Journal of Social. (63): 323-337
- Pargament, I., & et al., (1998). "Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors". Journal for the Scientific Study of Religion. 37: 710–724.
- Pargament, I., & et al., (2000). "The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE". Journal of Clinical Psychology. 56: 519–543.
- Patterson, H. (2000). Theories of Counseling and Psychotherapy. Harper and Row Publishers. New York.
- Pérez-Sales, P. (2012). "Assessment of trauma experiences, mental health and individual and community coping resources of refugee Syrian population displaced in North Bekaa (Lebanon)". France/ Spain.
- Pervin, G. (1984). Healthy Personality. 4th ed. N. Y. Mc Millan Publishing.
- Peterson, C. (2000). "Optimistic explanatory style and health". In J. Gillham (ed.), The science of optimism Templeton Foundation Press.145-161.
- Phases of Trauma Recovery, http://trauma-recovery.ca/recovery/phases-of-trauma-recovery/ .
- PhD² Personal and human Development (2008). PhD² Personal and human Development, Psychodrama to help Disadvantaged, PSYCHODRAMA & VIDEO-THERAPY Methodological Manual. This project has been funded with support from the European Commission. https://www.iz.sk/download-files/en/phd2/phd2_Methodological_manual.pdf .
- Pines., & et al., (1981). Burnout: tedium to personal growth. Free Press. New York.
- Plante, G., & Sherman, C., (2001). "Faith and healing: Perspectives on the relationship between religious faith and health outcomes". Guilford, New York.
- Pramann, R. (2008). "Benefits, Limitations, and Potential Harm in Psychodrama (Training)". Shepherd's Staff Training in Psychodrama.
- Prino, CT., & Peyrot, M. (1994). The Effect of Child Physical Abuse and Negiect on Aggressive Withdrawn and Prosaical Behaviour.
- Pritzlaff, A. (2001). "Examining the coping strategies of parents who have children with disability". Master degree thesis. University of Wisconsin- stout. Menomonee, WI.54751.
- Pynoos, S., & Eth, S. (1993). "Witness to Violence: The Child Interview". Journal of the American Academy of child psychiatry. 306-319.
- Quenk, N. (2002). Was that really Me?: How everyday stress brings out our hidden personality. Davies – Black publishing. Mountain view, California.
- Raymond, A. (1984). "To ward an Iterative Approach to the study of stress". Journal of personality and social psychology. 46 (4): 939-999.
- Reber, S. (1995). The penguin dictionary of psychology. 2nded. Penguin. London.
- Rector, N. (2000). Cognitive therapy of schizophrenia: A new therapy for the new millennium. American Journal of Psychotherapy. 54 (3):291-300.
- Reiffers, R., & et al., (2013). "Psychosocial support for Bhutanese refugees in Nepal". Intervention. 11 (21): 169- 179.
- Riesch, K., Thurston & Kestly. (1993). "Effects of Communication Training on Parents and Young Adolescents", Nursing Research, 42: 10-16.
- Ronald, N. & Edward, C. (1994). "Stress Management: A comprehensive guide to wellness". New York: Anthenew Libray of congress. 122-151.
- Rosenbloom, D., & Williams, M. (1999). Life after trauma, workbook for healing .Guilford Press. New York.
- Roy, B., & et al., (2013). "Emotional intelligence and academic achievement motivation among adolescents: A relationship study", International Refereed Research Journal. 4 (2): 126 -130.
- REPSSI. (2008). Psychosocial Support Advocacy Toolkit.
- Schwartzs. (1992). Case Studies in abnormal psychology. John Wiley, National Library. Milton Austerely.
- Selly., & et al., (1997). "PTSD symptoms and the Clapham rail accident". British Journal of Psychiatry. 171: 478- 482.

- Sely, H. (1979). “Correlating Stress Cancer”. Journal of American Proctology. 30: 18-28.
- Shahar, G., & et al., (2009). “Terrorism-Related Perceived Stress, Adolescent Depression, and Social Support From Friends”. Pediatrics. 124: 235 -240.
- Shields, A., & et al., (1994). “The Development of Emotional and Behavioral Self – Regulation and Social Competence among Maltreated School – age Children”. Development and Psychopathology. 6.
- Shillinglaw, R. & Dillingham, R. (1999). “Protective Factors among Adolescents from Violent Families: Why Are Some Youth Exposed to child a buse and or Interparental Violence Less Violent than others? (Risk Factor. Self Esteem)”. DAI – B, 59 /07: 3714.
- Siddharth., & et al., (2007). “Secondary traumatic stress: prevalence in humanitarian aid workers in India”, Journal of Traumatology. 13 (1): 59-70.
- Silove, D. (2013). “The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings”. Intervention, 11 (3): 237 – 248.
- Solomon, Z., & et al., (1988). “Coping, locus of control, social support, and combat-related post-traumatic stress disorder: A prospective study”. Journal of Personality and Social Psychology. 55: 279 -285.
- Somasundaram-DJ, Sivayokan-S. (1994). “War trauma in civilian population”. Br. J. Psychiatry. OCT., 165 (4): 524-527
- Sormaz, H., & Tulgan, B. (2003). Performance Under Pressure: Managing stress in the workplace. HRD press. Amherst, Massachusetts.
- Spolin, V. (1999). Improvisation for the Theater: A Handbook of Teaching and Directing Techniques. Northwestern university press.
- Stevens, J., & et al., (2013). “Coping support factors among Australians affected by terrorism: 2002 Bali bombing survivors speak”. The Medical Journal of Australia. 199: 772-775.
- Stranks, J. (2005). Stress at Work: Management and Prevention. Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Strasburger, H., Jorgenson, L. & Sutherland, P. (1992). “The prevention of psychotherapist sexual misconduct: Avoiding the slippery slope”. The American Journal of psychotherapy. 46(4):544-55.
- Srivastava, M. (2015). “Trauma, Trust and Hope among Women: A Qualitative Study “. Springer. 60(2): 170–184.
- Stages of Recovery and Therapy “For men, recovery from sexual abuse or assault is about gradual healing”. https://1in6.org/get-information/topics/recovery-and-therapy/ .
- Strayhorn, J. & Weidman, C. (1991). “Follow-up One Year After Parent-Child Interaction Training”. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 30: 138-143.
- Strubbel, T. (1977). “Current Uses of Corporal Punishment in American Public School”. Journal of Educational Psychology. 76 (3).
- Sutker-PB, & et al., (1993). “Psychopathology and psychiatric diagnoses of World War-II Pasfic theatwe prisoner of war survivors and combat veterams”. AM. J. Psychiatry.Feb. 150 (2): 240-245.
- Sweeney, D., & et al, (1982). “Pleasant Events, UN Pleasant Events and Depression”. Journal of Personality and Social Psychology. 45 (1).
- The Arts Foundation. (2012). “The Arts Foundation to Year 10, Draft for consultation”. Australian Curriculum. http://docs.acara.edu.au/resources/DRAFT_Australian_Curriculum_The_Arts_Foundation_to_Year_10_July_2012.pdf .
- Tolfree, D. (1996). Restoring playfulness: different approaches to assisting children who are psychologicall affected by war or displacement. Swedish save the Children. Stockholm.
- Trevino, K. M., et al., (2014). “Negative religious coping as a correlate of suicidal ideation in patients with advanced cancer”. Psycho oncology. 23: 936-945.
- Tucker, P., & et al., (2000). “Predictors of post- traumatic stress symptoms in Oklahoma City: Exposure, social support, peri- traumatic responses”. The Journal of Behavioral Health Services & Research, 27: 406-416.
- UNHCR. (2001). Learning for a Future: Refugee Education in Developing Countries, Edited by Jeff Crisp, Christopher Talbot and Daiana B. Cipollone, Presses Centrales Lausanne, Switzerland.

- UNHCR. (2015). Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians. UNHCR. Geneva. https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf.
- UNICEF. (2002). Psychosocial Play and Activity Book For Children and Youth Exposed to Difficult Circumstances, Robert D. Macy, Dicki Johnson Macy, Steven Gross, Pam Brighton, and Rune Stuvland. Norway.
- UNICEF & UNITE for children. (2006). Child and youth participation resource guide. UNICEF East Asia and Pacific Regional Office.
- UNICEF. (2009). The psychosocial care and protection of children in emergencies, teacher training manual. UNICEF.
- UNICEF. (2009). Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Emergencies. UNICEF.
- Vestre, N. (2002). "International Beliefs and Self-Reported Depressed Mood". Journal of Abnormal Psychology. 39 (2): 239-241.
- Vinokur, A., & Selzer, M. (1975). "Desirable versus Undesirable Life Events: Their Relationship Stress and mental Distress". Journal of Personality and Social Psychology. 32 (2).
- Waitzman, A. (1997). "Abuse, Coping, and Adjustment Adult Psychiatric Impatients (Self-Esteem)".
- Weiten, W. (1998). Psychology themes and variation. Brooks/Cole publishing company.
- Wells, R., & et al., (2014). "Community readiness to address the mental health outcomes of war and displacement among Syrian refugees living in Jordan". In preparation. Sydney University Australia. Australia.
- Wells, R., & et al., (2014). "Psychosocial concerns reported by Syrian refugees living in Jordan: A systematic review of unpublished needs assessments". Sydney University Australia. Australia.
- Wesley, M., & et al., (2013). "Physical symptoms, perceived social support, and affect in adolescents with cancer". Journal of Psychosocial Oncology. 31: 451-567.
- Westman, J., & Costello,V. (2011). Child and adolescent psychology. Alpha. USA.
- Whipple, E., & Wilson, R. (1996). "Evaluation of Parent Education and Support Program for Families at Risk of Physical Child Abuse". Families in Society. 77: 227-239.
- Wiedemann, N., & et al., (2012). Psychosocial support component delegate manual. Health Emergency Response Unit (ERU). Psychosocial center. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark.
- Williams, T. (1975). "Psychodrama as a teaching method". Australian and New Zealand psychodrama association. Australian.
- Woolfolk, E. (1998). Educational Psychology. Allyn and Bacon. Boston.
- World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders. Oxford University Press. Geneva.

المواقع الإلكترونية

- http://www.nsha6.com/65.html, retrieved in March, 2016.
- http://firas-psychologist.blogspot.com/2012/03/blog-post_9464.html, retrieved in May, 2016.
- https://www.spring.org.uk/2014/04/8-practical-ways-being-humble-improves-your-life.php, retrieved in June, 2017.
- http://lamya.yoo7.com/t64-topic, retrieved in August, 2017.
- https://yasminablogsite.wordpress.com/2017/06/10/%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/, retrieved in May 2018.
- http://bohotti.blogspot.com/2015/04/blog-post_512.html, retrieved in September, 2018.
- https://way2allah.com/khotab-series-4517.htm, retrieved in December, 2018.

فهرس المحتويات

فهرس الأشكال

فهرس الجداول

فهرس الملحقات

فهرس المرفقات


NICCOD
Nippon International Cooperation For
Community Development NICCOD
JAPAN
PLATFORM